

ماسک را ضد عفونی نکنیم

ضد عفونی کردن ماسک نمی تواند راهکاری قابل قبول برای استفاده مجدد از آن باشد و این کار توصیه نمی شود.
یک متخصص بیماری های عفونی در گفت و گو با ایرنا، افزود: بسیاری از افراد ماسک را برای استفاده مجدد ضد عفونی می کنند در حالیکه این کار مناسب نبوده و خود عامل انتقال ویروس کرونا است.
مینو محرمی توضیح داد: مشاهده می شود که افراد ماسک ها را با استفاده از دمای خشک (گرما دادن به ماسک با دمای ۷۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه)، تابش پرتوی فرابنفش، اسپری الکل، دما و فشار بالا، و گرمای خشک و مرطوب ضد عفونی

یافته محققان استرالیایی؛

رژیم غذایی گیاهی ریسک زایمان زودرس را کاهش می دهد



یافته ها نشان می دهد رژیم غذایی گیاهی قبل از بارداری، ریسک زایمان زود هنگام را کاهش می دهد.

به گزارش مهر، «درجی گیت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئینزلند استرلیا، در این مطالعه، رژیم غذایی حدود ۳۵۰۰ زن را بررسی کرده و دریافت مصرف زیاد هویج، گل کلم، کلم بروکلی، کدو تنبل، کلم، لوبیاسبز و سیب زمینی قبل از بارداری به زنان در رسیدن به بارداری کامل کمک می کند.گیت در این باره می گوید: «سبزیجات سنتی سرشار از آنتی اکسیدان ها یا مواد مغذی ضد التهابی هستند که نقش اساسی در کاهش ریسک پیامدهای منفی برای زایمان دارد.» زنان قبل از بارداری به برخی مواد مغذی ذخیره شده مانند کلسیم و آهن نیاز دارند که برای جفت و رشد بافت جنین بسیار مهم هستند.» به گفته گیت، «شروع تغذیه سالم تر بعد از باردارشدن خیلی دیر است چراکه نوزدان تا پایان سه ماهه اول بارداری به طور کامل تشکیل می شوند.» محققان تاکید دارند قبل از باردارشدن، زنان باید از شیوه رژیمی مناسبی پیروی نمایند تا ریسک زایمان زودرس کاهش یابد.

کودکاتی که زودرس متولد می شوند با ریسک بیشتر بیماری های متابولیکی و مزمن در بزرگسالی و همچنین رشد ضعیف شناختی و عملکرد آکادمیک مواجه هستند. در تولد زودرس نوزاد قبل از هفته ۳۷ بارداری متولد می شود.

رییس پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در شرایط کرونایی همه ما نیاز به تقویت سیستم ایمنی، مقابله با استرس و کاهش عوامل التهاب ساز داریم که روزه داری با پیشگیری از این عوامل، می تواند در کنترل بیماری کرونا موثر باشد.

دکتر فریدون عزیزی در گفت و گو با ایرنا، افزود: روزه داری مقابله لازم با بحران کرونا را ایجاد می کند، این کار با ارتقای ایمنی بدن کاهش عوامل التهاب زای غیر مفید، می تواند حالت دفاعی در مقابل بیماری های مختلف ایجاد کند.

وی به فواید دیگر روزه داری اشاره کرد و یادآور شد: روزه داری که منطبق با آیین دینی و توصیه های روایی اسلام گرفته شود، قند خون را تا حدود زیادی تنظیم می کند، وزن را کاهش می دهد، از چاقی افراد کم و در مقابل استرس هم مقاومت ایجاد می کند.

این پزشک فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم ادامه داد: در شرایط کرونایی فرد روزه دار برای حفظ سلامتی خود باید مواردی را



تاثیر روزه داری در کنترل کرونا

رعایت کند که شامل رعایت بیشتر موارد بهداشتی، نوشیدن مایعات، مصرف سبزیجات و میوهات و همچنین کاهش استفاده از مواد غذایی شیرین، قهوه و چای است. عزیزی به روزه داران اmsال توصیه کرد که ۸ تا ۱۰ لیوان آب بین افطار تا سحر بنوشند. وی با یادآوری اینکه زمان روزه داری اmsال به طور متوسط در کشور حدود ۱۶ ساعت است و در این مدت هیچگونه اختلالی در کم آبی بدن ایجاد نمی شود، گفت: کم شدن آب بدن و کاهش سدیم، پتاسیم و غیره در ایام روزه داری کمتر از ۲۴ ساعت مطرح نیست و برای رمضان اmsال توصیه می شود که محیط منزل را مرطوب نگه دارن. رییس پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: نتایج مطالعه ای در قالب طرح قند و لیپید تهران در بین افراد ۲۰ تا ۳۰ ساله نشان داد، کسانی که سلامت معنوی بالاتری دارند، ابتلا به بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، فشار خون، کمتری دارند.

عزیزی تصریح کرد: از طرف دیگر این افراد سلامت روانی بالایی هم دارند، به عبارتی افسردگی و حالات هیجانی در آنان کمتر است و

ریه چاق ها، بهترین میزبان ویروس کرونا!

بنا بر مطالعه های انجام شده افراد چاق معمولاً دارای رژیم خوراکی سرشار از چربی، کربوهیدرات، نمک و شکر هستند و معمولاً به میزان کم از مواد خوراکی سالم و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، چون میوه و سبزیجات تازه استفاده می کنند به همین دلیل سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف است. از جمله عارضه های چاقی تنگی نفس و افزایش ابتلا به بیماری های تنفسی است. برخی افراد چاق دچار ابتلا به سندرم چاقی OHS می شوند. در اثر این بیماری میزان دریافت اکسیژن به وسیله ریه ها کاهش می یابد، زیرا دیافراگم شکمی به دلیل چاقی انباشت چربی قابلیت حرکت چندانی ندارد. کاهش دریافت اکسیژن توسط ریه ها سبب می شود تا میزان کمتری از اکسیژن در رگ های بدن حرکت کند و به این ترتیب اعضای بدن به دلیل کمبود دریافت اکسیژن عملکرد مناسبی پیدا نمی کنند. مایه ی یکی از دلایلی است که این روزها بیشتر قربانیان کرونا در کشورهای مختلف دنیا افراد با اضافه وزن بالا به نسبت افراد دارای تناسب اندام هستند.

افراد چاق معمولاً با ورزش غریبه هستند و دارای فعالیت

می کنند، در حالیکه سازمان جهانی بهداشت این روش ها را تایید نکرده است. وی ادامه داد: ماسک های مورد استفاده در برابر ویروس کرونا یکبار مصرف هستند و هیچ راهی برای ضد عفونی کردن آنها وجود ندارد. این متخصص بیماری های عفونی تصریح کرد: ضد عفونی کردن ماسک ها راهکاری منطقی در برابر کمبود ماسک نیست زیرا ممکن است باعث باز شدن منافذ ماسک و تغییر در ساختار فیزیکی آن شود و بر نحوه تصفیه و همچنین کیفیت فیلتر کردن ماسک اثر بگذارد.

به گفته محرمی، امکان باقی ماندن آلودگی های ویروسی و باکتریایی بر سطح ماسک نیز وجود دارد به همین دلیل ضد عفونی کردن ماسک برای استفاده مجدد توصیه نمی شود.



همچنین آرایش بیشتری دارند.

وی به انتشار مقالات در مورد فواید روزه داری اشاره کرد و گفت: در ۴۰ سال گذشته بیش از ۷۰۰ مقاله در مورد فواید روزه داری تهیه و منتشر شده است. این فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم تاکید کرد: روزه داری از طریق سلامت معنوی، سلامت جسمی و روانی و اجتماعی را تقویت می کند. تحقیقات نشان می دهد آتهایی که سلامت معنوی بهتری دارند، سلامت جسمی و روانی بهتری هم دارند. عزیزی افزود: روزه داری برای افراد سالم نه تنها مضر نیست، بلکه مفید هم می باشد، برای آنکه هر چهار بعد سلامت انسان را ارتقا می دهد.



فیزیکی اندکی هستند، ورزش یکی از عامل های تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری های مختلف است. در کشورهایی، چون آمریکا و فرانسه یکی از دلایل افزایش نرخ مرگ و میر داشتن رژیم خوراکی نامناسب به وسیله افراد بزرگسال و شیوع گسترده چاقی و اضافه وزن در این کشورهاست. از جمله دیگر بیماری هایی که افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به آن هستند دیابت نوع ۲، سکتة مغزی، حمله قلبی و برخی انواع سرطان را می توان نام برد.

با این غذاها آرامش را به زندگیتان

برگردانید

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیماری روحی بیماری ای نیست که به طور ناگهانی نمایان شود، بلکه در اثر یک رشته علل پیش می آید. خوشبختانه برخی از علل بروز بیماری های روانی صرفاً به تغذیه مربوط می شوند پس می توان با تغییر شیوهی رژیم غذایی آن را برطرف کرد. بعضی از مواد غذایی افسردگی را از شما دور می کند دردهایتان را تسکین می دهد و مانند آرام بخش عمل می کنند. واقعیت این است که مواد غذایی بر روی سلامت و آرامش اثر گذار است. برای همین گفته می شود از این به بعد زمانی که یک درد ناگهانی به سراغ تان می آید بی خیال مسکن و آرام بخش شوید و یک فنجان چای، یک عدد هویج یا یک تکه شکلات میل کنید.

تمامی کربوهیدرات ها (اعم از ساده و پیچیده)، مغز را تحریک می کنند تا سروتوین بسیاری تولید کند. برای تنظیم میزان سروتوین بهتر است کربوهیدرات های پیچیده مصرف شود که آرام تر هضم می شوند. بهترین منابع این مواد، غلات و نان های سبوس دار است. مصرف قندها همینطور موجب تولید ترکیبات شیمیایی به نام اپیوئیدها در بدن می شود. کمبود ملاتونین سبب بالا رفتن بی خوابی است ضمناً استرس، موجب کم شدن سطح ملاتونین در بدن می شود. این نوع خوردنی ها سبب آرایش جسمی هم هستند. اپیوئیدها ترکیبات آرام بخشی هستند که نه تنها خاصیت ضد درد دارند، بلکه بر روحیه هم اثر مطلوب می گذارند. همینطور تحقیقات نشان می دهد مصرف حتی مقدار کمی قند، قدرت یادگیری و حافظه انسان را بهبود می بخشد و مصرف یک تا ۲ قطعه کوچک شکلات در روز می تواند اثر خوبی بر روحیه فرد داشته باشد.

ویتامین B۱۲

کمبود این ویتامین سبب رفتارهای رولنی، خنون، کم شدن حافظه و هذیان گوئی می شود. منابع غذایی آن عبارتند از جگر، قلوه شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی، گوشت قرمز و مرغ.

ویتامین B۱

علائم کمبود این ویتامین عبارتند از افسردگی، بد اخلاقی کم شدن تمرکز و حافظه و احساس خستگی. این ویتامین در غلات صبحانه نخود فرنگی، تخمه آفتابگردان، لوزن، چولنه گندم، کنجد، سویا و آجیل (به خصوص بادام هندی، بادام و گردو) موجود است.

مواد معدنی: تقویت کننده اعصاب

یکی از مواد معدنی که در سلامت جسمی و روحی تاثیر زیادی دارد، آهن است. آهن اکسیژن را از ریه به بافت ها و اندام های بدن می رساند و کم خونی ناشی از فقر آهن، اکسیژن رسانی به بافت ها، از جمله مغز و اعصاب را مختل می کند. به علاوه آهن در ساخت و عملکرد میانجی های عصبی هم دخالت دارد. غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع ویتامین C مصرف شوند تا آهن آن ها بهتر جذب شود.

ویتامین های روحیه بخش

ویتامین های E و C، آسب های که اکسیدان ها به سلول های مغز وارد می کنند می تواند موجب به ناهنجاری های عصبی و افسردگی شود. به همین خاطر مصرف ویتامین های E و C که آنتی اکسیدان های قوی هستند در حفظ سلامت سیستم عصبی بسیار مفید خواهد بود. انواع میوه ها و سبزی ها منابع سرشار از ویتامین C هستند (به ویژه فلفل، مرکبات، گوجه فرنگی و کلم بروکلی).

فروشی

فروشی

فروشی

پراید ۱۳۱ مدل ۹۵ سفید رنگ تصادفی ، بیمه تا شهریور ۹۹

لاستیک ها نو ، قیمت توافقی

تماس با ۰۹۰۵۹۴۱۱۰۵۰۱

نمایندگی مجاز سونی سامسونگ

الی جی،توشیبا،پاناسونیک،تی سی ال، هاردستون، هایر

مرکز رسمی تعمیرات تخصصی SONY SAMSUNG

تعمیرات LCD،LED،دوربین های عکاسی و فیلمبرداری DVD و سینمای خانواده

اهواز، خیابان شریعتی،جد فاضل شهید عظیم و واحدی ۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹-۰۴۰-۵۰-۳۲۲۳۲۰۳۰

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

دکتر سرمست

کلینیک بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر مشهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

سوزش سر دل را جدی بگیرید

چه زمانی سوزش معده علامتی از سرطان است؟

ریسک فاکتورهای دیگر نیز به سبک زندگی ربط دارند. یعنی شما می توانید قدم هایی بردارید که به میزان زیادی شما را از ابتلا به سرطان معده دور می کند.

سیگار و قلیان یکی از مهم ترین ریسک فاکتورها در سرطان معده هستند و خیلی از موارد این بیماری در میان افراد سیگاری دیده می شود. ترک سیگار یکی از اقدامات بسیار مهمی است که در جهت کاهش احتمال ابتلا به سرطان معده می توانید انجام دهید.

داشتن اضافه وزن نیز یکی دیگر از ریسک فاکتورهایی است که کنترل آن دست خودتان است. کار کردن در جاهایی که شما را در معرض برخی از مواد شیمیایی قرار می دهد (مثلاً معدن زغال سنگ) نیز از دیگر ریسک فاکتورهاست.مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی، یکی از عوامل تاثیر گذار در احتمال ابتلا به سرطان معده است که باید به آن توجه و کنترلش کنید. نوشیدن الکل، عدم مصرف میوه و سبزی به اندازه کافی و مصرف زیاد غذای دودی، فرآوری شده، فست قودها و گوشت قرمزی که به صورت سرخ شده یا کبابی آماده می شود، نیز در احتمال بروز سرطان معده نقش دارند. یکی دیگر از عوامل خطر ابتلا به سرطان معده هلیکوباکتریلوری است که عامل اصلی زخم معده است و در ایران افراد زیادی به آن دچار هستند. این میکروب در همه ی افراد موجب سرطان نمی شود؛ اما اگر فردی در بستگان درجه اولش سابقه سرطان معده داشته باشد و این باکتری را هم داشته باشد باید این میکروب در وی حتماً از بین برود تا احتمال خطر ابتلا به سرطان در او کاهش یابد. به هر حال حتی اگر شما در دسته ی هیچ کدام از این ریسک فاکتورها قرار ندارید اما علائمی از سرطان معده را احساس می کنید باز هم باید به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

مراحل تشخیص سرطان معده چگونه است؟

پزشک متخصص گوارش تست های انجام می دهد تا داخل معده تان را ببیند. این تست گاستروسکوپی (نوعی آندوسکوپی) نام دارد و به بررسی هر گونه مشکلی در معده تان از جمله سرطان معده می پردازد. طی گاستروسکوپی، متخصص آندوسکوپی، مشکلات داخل مری، معده و بخش اولیه روده باریک را مشاهده و بررسی می کند.

ریفلاکس مزمن چگونه می تواند منجر به سرطان شود؟

سوزش معده می تواند علامت بیماری ریفلاکس اسید معده به مری نیز باشد؛ عارضه ای که در آن اسید معده مکرراً به سمت مری بالا می آید. مری لوله ای عضلانی است که غذا و مایعات را به معده انتقال می دهد. متأسفانه مری برای محافظت از خودش در برابر اسید قدرتمند معده، تجهیزاتی ندارد. ریفلاکس اسید معده به مری به مرور زمان می تواند به مخاط مری آسیب زده و سلول های اسکواموس یا سنگفرشی را که معمولاً در مری وجود دارند با سلول های ناهنجار غده ای که پتانسیل سرطانی شدن دارند جایگزین نماید. Barrett's نامیده می شود. تقریباً ۱۰ درصد از افرادی که علائم ریفلاکس را وجود این سلول های غده ای در مری، عارضه ی مری بارت (esophagus) دارند دچار عارضه ی مری بارت نیز هستند. کسانی که دچار مری بارت هستند، تا ۳۰ تا ۱۲۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان مری قرار دارند.

هر چه مدت زمان ابتلا به ریفلاکس بیشتر باشد، احتمال ابتلا به عارضه ی مری بارت نیز بیشتر خواهد بود. این تغییرات در مری، فرد را یک قدم به سرطان مری نزدیک تر می کنند. تقریباً ۳۰ درصد از موارد سرطان مری را می توان به ریفلاکس اسید معده به مری مرتبط دانست. یکی از دلایل اصلی افزایش آمار ابتلا به سرطان مری افزایش مصرف چربی و در نتیجه چاقی است؛ اما سرطان مری نیز مانند دیگر سرطان ها در صورتی که زود تشخیص داده شود، قابل درمان بوده و می توان قبل از انتشار آن را برطرف کرد.

به همین دلیل افرادی که دچار عارضه ی پیش سرطانی مری بارت هستند باید به طور منظم توسط پزشک چکاب شوند.



علائم مربوط به سرطان اغلب به راحتی به عوارض و بیماری های نه چندان جدی دیگر اشتباه گرفته می شوند و به همین دلیل، افراد در مراجعه به پزشک تاخیر می کنند. سوزش معده یک نمونه از این موارد است اما علائم مشخصی وجود دارند که نشان می دهند آیا عارضه ی گوارشی معمولتان به سرطان مرتبط است یا خیر.

سرطان زمانی است که سلول های غیر عادی به طرز غیر قابل کنترلی در بدن تقسیم می شوند و به بافت های سالم بدن نفوذ کرده و آن را تخریب می کنند. هرچند علائم سرطان بسته به محل شروع و میزان انتشار با هم فرق می کنند اما مسئله ی مهمی که در مورد همه ی سرطان ها وجود دارد این است که تشخیص هر چه زودتر این بیماری و شروع اقدامات درمانی به موقع می تواند احتمال درمان آن را به میزان بسیار زیادی افزایش دهد؛ اما مشکل اینجاست که بیشتر افراد، علائم هشداردهنده ی سرطان را نادیده می گیرند زیرا این نشانه ها را معمولاً با بیماری های کمتر خطرناک دیگر اشتباه می گیرند.

یکی از نمونه های بسیار شایع، سوزش معده است، یعنی احساس سوزشی که به دلیل بالا آمدن اسید معده به سمت حلق (ریفلاکس) در سینه ایجاد می شود. بیشتر افراد این احساس دردناک و آزاردهنده را به عواملی مانند مصرف بعضی غذاها ربط می دهند؛ اما اگر سوزش معده تان بیشتر از سه هفته طول کشید، می تواند علائمی از سرطان معده باشد.

ریفلاکس اسید معده به مری به مرور زمان می تواند به مخاط مری آسیب زده و سلول های اسکواموس یا سنگفرشی را که معمولاً در مری وجود دارند با سلول های ناهنجار غده ای که پتانسیل سرطانی شدن دارند جایگزین نماید.

سرطان معده چیست؟

سرطان معده زمانی است که سلول های سرطانی در درون معده یا دیواره های معده رشد می کنند. این سرطان با وجود این که در جایگاه اول سرطان ها در برخی استان ها قرار ندارد، اما همچنان کشته ترین نوع سرطان در بین مردان و زنان ایرانی است و رتبه اول را در کاهش طول عمر بیماران مبتلا به سرطان دارد.

علائم سرطان معده علاوه بر سوزش سر دل که بیش از سه هفته ادامه دار

شده شامل موارد زیر می شود:

- بی اشتهایی و کاهش وزن ناخواسته
- احساس ناخوشی و سوءهاضمه
- مشکل در بلع غذا
- برآمدگی یا احساس توده در شکم
- استفراغ

هرچند خیلی از این علائم ممکن است به عارضه ای غیر سرطانی مربوط باشند اما به هر حال باید توسط پزشک متخصص بررسی شوند. چون در صورتی که ناشی از سرطان باشند، تشخیص زودرس آن ها، بیماری را قابل درمان تر خواهد کرد.

چند ریسک فاکتور وجود دارند که می تواند احتمال ابتلای فرد به سرطان معده را بیشتر کند. برخی از این ریسک فاکتورها اجتناب ناپذیرند، مثلاً سن و جنسیت. تقریباً نیمی از موارد سرطان معده در افراد ۷۵ سال به بالا روی می دهند و مردها بیشتر از زن ها مستعد ابتلا به این بیماری اند.