

ورزش از مرگ سالانه ۴ میلیون نفر در جهان پیشگیری می کند

نتیجه یک مطالعه جدید نشان می دهد ورزش از مرگ زودهنگام حدود ۴ میلیون نفر در سال در جهان پیشگیری می کند.
به گزارش مهر، در این مطالعه، محققان داده‌های بدست آمده از ۱۶۸ کشور را براساس درصد افرادی که میزان مشخصی ورزش می کردند بررسی کردند. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط تا شدید، ۷۵ دقیقه ورزش شدید، یا ترکیبی مساوی در هفته ضروری است.

عوارض رایج قرص‌های ضد بارداری



مصرف قرص‌های ضدبارداری می‌تواند عوارض خطرناکی برای سلامت خانم‌ها به دنبال داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان استفاده از قرص‌های ضد بارداری یکی از این روش‌های بسیار ارزان و قابل دسترس برای پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته است.

نحوه عملکرد قرص‌های ضدبارداری

قرص‌های ضدبارداری با ایجاد تغییرات هورمونی موجب جلوگیری از بارداری‌های ناخواسته شده و حاوی استروژن یا پروژسترون ساختگی (پروژستین) هستند و یا به صورت قرص‌های ترکیبی که حاوی هر دو نوع هورمون هستند مصرف می‌شوند، قرص‌های ترکیبی باید با احتیاط بیشتری مصرف شوند و حتماً قبل از مصرف آن‌ها باید با پزشک مشورت شود.

قرص‌های ضد بارداری علاوه بر جلوگیری از بارداری برای منظورهای دیگر هم استفاده می‌شود. که در این مطلب به بیان برخی از این موارد پرداخته‌ایم.

تنظیم قاعدگی‌های نامنظم
کاهش علامت‌های سندروم پیش از قاعدگی (PMS)

درمان آکنه و هیرسو تیسم (رشد مو در نواحی غیر نرمال و مردانه) و آلوپسی (ریزش مو)

درمان کیست‌های تخمدان، حاملگی‌های خارج رحمی، بیماری التهابی لگن (PID) و آندومتریوز

درمان دیسمنوره (قاعدگی‌های دردناک) و منوراژیا (دفع حجم زیاد خون)

قرص‌های ضدبارداری اگر به شکل درستی استفاده شوند، از بارداری جلوگیری می‌کنند و درصد خطای این قرص‌ها تنها ۹ درصد است، یعنی از میان هر صد زنی که از این قرص‌ها استفاده می‌کنند، تنها امکان بارداری ۹ نفر وجود دارد.

گفتنی است؛ تأثیر قرص‌های ضدبارداری در صورت مصرف برخی داروها مانند آنتی بیوتیک و قرص‌های HIV کاهش می‌یابد.

عوارض قرص‌های ضد بارداری

تهوع و استفراغ از عوارض قرص‌های ضدبارداری هستند که معمولاً در ماه‌های اول استفاده اتفاق می‌افتد، پس از دو یا سه ماه استفاده مداوم از این قرص‌ها چنین عارضی نخواهیم دید. البته اگر قرص را همراه با غذا یا قبل از خواب مصرف کنید دچار حالت تهوع و استفراغ نخواهید شد. اما به اعتقاد برخی متخصصان مصرف قرص‌های ضد بارداری به دلیل تاثیراتی که بر سیستم هورمونی فرد دارد باعث بروز انواع بیماری‌های پستان از جمله سرطان پستان می‌شود، البته این موضوع هنوز به طور قطعی اثبات نشده است. مصرف اکثر قرص‌های هورمونی به دلیل تأثیر گذاشتن بر سیستم عصبی ممکن است باعث سردرد و حتی سردردهای میگرنی شوند،قرص‌های ضد بارداری نیز از این قاعده مستثنی نبوده و ممکن است در ماه‌های اول استفاده فرد دچار سردرد شود که در صورت شدید شدن بهتر است به پزشک مراجعه کند. افزایش فشارخون تومورهای خوش خیم کبدی و سرطان‌های دهانه رحم در افرادی که بیشتر از قرص ضد بارداری استفاده می‌کنند بیش از سایرین دیده می‌شود.

قرص ضد بارداری

مصرف کنندگان قرص‌های ضدبارداری چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنند؟

زمانی که فرد قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کند در صورت مشاهده این علائم باید سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کند:

سردردهای شدید و میگرنی
معده درد یا انواع دردهای شدید شکم
کاهش شدید سطح بینایی و یا حتی نابینایی
تنگی نفس و احساس درد در ناحیه قفسه سینه
تورم یا درد شدید در ناحیه پا، ران‌ها و یا قمرزی و تورم در ساق پا

نقش قرص‌های ضد بارداری در افزایش وزن مطالعاتی دقیقی درباره نقش قرص‌های ضد بارداری در افزایش وزن وجود ندارد، اما این قرص‌ها به دلیل داشتن استروژن بدون اضافه کردن تعداد سلول‌های چربی با افزایش ذخیره چربی موجود در آنها باعث افزایش حجم سلول‌های چربی می‌شوند.



یک فوق تخصص ریه عنوان کرد؛

گرم شدن هوا بر شدت بیماری کرونا افزوده است



رئیس مرکز تحقیقات سل بالینی بیمارستان مسیح دانشوری، با اشاره به اینکه گرمای هوا تأثیری در کاهش قدرت سرایت‌پذیری ویروس کووید ۱۹ ندارد، گفت: گرم شدن هوا بر شدت این بیماری افزوده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، پیام طبرسی، با اشاره به اینکه همچنان اپیدمی کرونا در پیک اول قرار دارد، اظهار کرد: اپیدمی دوره‌های مختلفی دارد ولی تا به امروز نشانه‌ای از سبک شدن بار مبتلایان دیده نمی‌شود.

وی افزود: کماکان بیماران بدحال با روند رو به رشد بیماری و مشکلات جدی روبرو هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: با کاهش محدودیت‌های پیشگیرانه کووید ۱۹، رعایت اصول بهداشتی به کمترین میزان خود رسیده است.

این فوق تخصص ریه با بیان اینکه استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری اجتماعی در پایین ترین سطح قراردارد، تأکید کرد: در سطح شهر، بانک ها، رستوران ها و در سایر اماکن عمومی تقریباً مردم توجه به فاصله گذاری اجتماعی را نادیده می‌گیرند و غالباً از ماسک نیز استفاده نمی‌کنند.

طبرسی با انتقاد از اینکه در مترو و اماکن عمومی به هیچ عنوان رعایت فاصله گذاری اجتماعی معنایی ندارد، خاطرنشان کرد: مادمایی که مردم و مسوولان توصیه‌ها را جدی نگیرند نمی‌توان انتظار داشت که بار بیماری کاهش یابد.

وی افزود: ادامه این روند افزایش صد درصدی بیماری را در پی خواهد داشت.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، توضیح داد: هنوز هم اختلاف نظرهایی مبنی بر این که در پیک اول یا دوم قرار داریم وجود دارد ولی امید داریم که با رعایت اصول بهداشتی از سوی مردم به

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای تهیه غذای آماده در روزهای کرونایی



ابتدا از شناسایی رستوران‌های تمیز اطمینان حاصل کرد و بعد از آن دستان خود را با آب و صابون یا مایع بشوید، در صورت نبود این امکانات حتماً دستان‌تان را با الکل یا ژل‌های شستشو دهنده ضدعفونی کرده و سپس به تحویل غذا از رستوران مربوطه اقدام کنید.

۲- غذاهای خام ممکن است ناقل ویروس باشند، به همین دلیل قبل از خرید حتماً از پخته بودن آن اطمینان حاصل کنید و تا زمان مهار کامل ویروس کرونا از غذاهای کیبابی مانند جگر، جوجه‌کیاب و... استفاده نکنید. ۳- غذاها حتماً با حرارت حداقل ۷۰ درجه پخته شوند و در دمای مناسب، یعنی بالای ۶۰ درجه و پایین‌تر از ۵ درجه نگهداری شوند، تا به این صورت از انتقال ویروس کرونا جلوگیری شود.

۴- حتماً از آب و نوشیدنی‌های سالم استفاده کنید و از فروشگاه‌هایی که آبمیوه‌های آنان بهداشتی نیست به هیچ عنوان خرید نکنید.

استخدام

یک شرکت تولیدی واقع در شهرستان اهواز جهت تکمیل کادر خود نیاز به تخصص های زیر دارد

- ۱- مهندس مکانیک (ساخت و تولید) با ۱۰ سال سابقه**
- ۲- مهندس صنایع با ۱۰ سال سابقه**
- ۳- مهندس شیمی با ۱۰ سال سابقه**
- ۴- مهندس صنایع چوب با ۵ سال سابقه**
- ۵- کارشناس شیمی با ۵ سال سابقه**

متقاضیان نسبت به ارسال رزومه خود به نشانی الکترونیک inf0@tf-ariyana.com اقدام نمایند

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده مطب: کیانپارس خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند ۳۳۳۳۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰	دکتر سرمست کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر ۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳	دکتر جهانشاهی مطب: خیابان سلمان فارسی خیابان قنادان زاده مجتمع پزشکی سجاد ۳۲۲۲۷۸۵۱
--	--	--