

چند راهکار اصلی کاهش
احتمال ابتلا به آلزایمر



محققان معتقدند عدم استعمال دخانیات، رژیم غذایی مناسب و فعالیت‌های تحریرک کننده ذهنی و... خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.

۵ فاکتور مهم در روش زندگی برای کاهش ابتلا به آلزایمر

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، براساس مطالعه دانشمندان آمریکایی ورزش، عدم استعمال دخانیات، عدم مصرف مشروبات الکلی رژیم غذایی مناسب و فعالیت‌های تحریرک کننده ذهنی خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.

یک مطالعه جدید در زمینه نورولوژی نشان می‌دهد انجام پنج رفتار در طول زندگی باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شود و هر چه بیشتر از آن‌ها پیروی کنید، خطر ابتلا به آلزایمر کمتری می‌شود.

محققان اطلاعات دقیقی و مربوط به رژیم غذایی و شیوه زندگی را از دو پایگاه داده استفاده کردند گروه اول ۱۴۴۵ نفر که میانگین سنی آن‌ها ۷۳ سال بود، گروه دیگر ۹۲۰ نفر که میانگین سنی آن‌ها ۸۱ سال بود. همه در ابتدای مطالعه عاری از بیماری آلزایمر بودند. آن‌ها به طور متوسط حدود شش سال از پنج رفتار ذکر شده پیروی کردند و طی این مدت فقط ۰.۸ بیماری آلزایمر ایجاد شد.

محققان شرکت کنندگان را در پایدینی به ۵ رفتار خود شرکت کردند: عدم استعمال دخانیات فعالیت بدنی مداوم یا شدید، عدم مصرف مشروبات الکلی، رژیم غذایی با کیفیت بالا و مشارکت در فعالیت‌های شناختی و چالش برانگیز در اواخر عمر این دانشمندان به این نتیجه رسیدند؛ افرادی که دارای دو یا سه فاکتور بودن، خطر ابتلا به زوال عقل یا آلزایمر را در خود ۳۷ درصد کاهش داده‌اند و همچنان افراد با چهار یا پنج فاکتور ۶۰ درصد کاهش خطر داشتند.دکتر کلیدان دانا، استادیار دانشکده پزشکی رلش می‌گوید: هر پنج عامل به یکدیگر مرتبط هستند و در ترکیب بهترین کار را انجام می‌دهند.او توصیه کرد: بهتر است افراد مشغول انجام فعالیت‌های تحریرک آمیز شناختی مانند خواندن کتاب و روزنامه و انجام بازی‌های تحریرک کننده مغز مانند شطرنج باشند.

همچنین، به طور منظم و پیروی از رژیم غذایی برای یک مغز سالم که شامل خوردن سبزیجات تازه و محدود کردن خوردن انواع توت‌ها، آجیل مرغ، ماهی و غذاهای سرخ شده است، توصیه می‌شود.

علت خارش مداوم گوش چیست؟

متخصص گوش و حلق و بینی گفت: دلیل خارش مداوم گوش التهاب کانال خارجی گوش است. سبب‌چوادر محمدی متخصص گوش و حلق و بینی در گفت‌وگو با فارس، در پاسخ به پرسشی درباره علت احساس بسته بودن مجرای گوش اظهار داشت: علت بسته شدن گوش عارضه را برطرف داخل گوش است که افراد می‌توانند با مراجعه به پزشک و شست‌شوی گوش این عارضه را برطرف کنند.وی در ادامه علت خارش مداوم گوش اظهار داشت: دلیل این موضوع التهاب کانال خارجی گوش است، در افراد دیابتیک یا افرادی که زیاد از گوش پاک کن استفاده می‌کنند این عارضه بیشتر مشاهده می‌شود، توصیه می‌شود این افراد قطره بنام‌تازون را یک هفته در گوش بچکانند در صورت بهتر نشدن به پزشک مراجعه کنند.این متخصص گوش و حلق و بینی با بیان اینکه برای شناسایی دلیل ریزش گوش باید شنوایی سنجی صورت گیرد اظهار داشت: گاهی مواقع این موضوع به دلیل آلرژی و استرس ایجاد می‌شود.لازم است این افراد روزی چندین بار دهان خود را بشویند، بینی خود را بگیرند و آب دهان را چندین برابر در روز قورت بدهند این احساس برطرف خواهد شد، استرس وجود جرم، استفاده بیش از حد از هدفون و تومورهای عروقی از جمله دلایل ریزش گوش است که باید توسط پزشک بررسی شود.

معجزه درمان بیماری‌ها در ترکیب آب و عسل



عوارض مصرف بیش از حد عسل را بشناسید

نوشیدن آب همراه عسل از خواص فوق العاده‌ای برخوردار است اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به عوارض جانبی از قبیل قند خون، پوسیدگی دندان، افزایش وزن و ... شود؛ بنابراین بهترین مصرف آن در مصرف آن حد تعادل را رعایت کنید تا به بیماری‌های دیگر مبتلا نشوید. همچنین اگر از دیابت رنج می‌برید لازم است تا قبل از مصرف این ترکیب با پزشک خود و مشورت کرده و سپس به مصرف آن اقدام کنید.

لیمو و گل محمدی استفاده می‌کنند که طبق نظر متخصصان مصرف آن هیچ ضرری برای افراد نخواهد داشت.

به هیچ عنوان عسل را در آب جوش حل نکنید؛ چرا که این کار باعث از بین رفتن مواد مغذی عسل شده و ممکن است سلامت ایمنی شما را به خطر اندازد.

اضافه کردن لیمو به آب و عسل باعث افزایش خواص آن می‌شود و به علت خاصیت‌های آنتی باکتریالی که دارد به از بین رفتن بوی بد دهان شما کمک خواهد کرد. در صورت احساس گلو درد از نوشیدن آب و عسل غافل نشوید.

ساعت بدنتان را با درک چند نکته حیاتی دریابید

زمانبندی نوشیدن آب چه تاثیری بر سلامتی دارد؟

- ساعت ۱۶ عصر برای ورزش کردن بهترین ساعت است. همچنین فشار و گردش خون بدن در بهترین حالت است و بیشتر از هر ساعتی روی لاغری افراد تأثیر می‌گذارد. ورزش

- ساعت ۱۷ عصر کلیه و مثانه خوب کار می‌کنند. در واقع زمانی است که ناخن و موها رشد خوبی دارند و اسید معده افزایش می‌یابد. برای همین در این ساعت احتمال خونریزی و حتی سقط جنین هم بیشتر است.

- ساعت ۱۹ عصر برای افرادی که داروی فشار خون مصرف می‌کنند، مهم است. در این ساعت فشار خون کاهش می‌یابد و تأثیر دارو دو برابر می‌شود. همچنین تأثیر داروهای ضد افسردگی هم در این ساعت بسیار زیاد است.

- ساعت ۲۰ شب میزان چربی کبد کاهش پیدا می‌کند و خون کثیف بیشتری به قلب می‌رسد. کسانی که آلرژی و آسم دارند یا آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند باید این ساعت دارو مصرف کنند، چون در این ساعت دارو بیشترین میزان تأثیر را دارد.

البته باید به این نکته توجه داشت که افزایش ناگهانی هورمون‌ها در دوران نوجوانی و بلوغ ساعت زیستی بدن را دچار تغییر می‌کند و عقب می‌اندازد. البته به مرور زمان و در زندگی، دوباره ساعت‌های اختصاصی بدن مانند عادت خواب و بیداری به دوران قبل از بلوغ بر می‌گردد.



انتباهاتی رخ دهد و مشکل قلب در این لحظه دیده نشود. همچنین بدن و قلب در این ساعت کاملاً آماده است تا مسایل ریاضی سخت را حل کند.

- ساعت ۱۴ تا ۱۴:۳۰ برای افرادی که از دندانپزشکی ترس دارند بهترین موقعیت است. چون افراد در این زمان کمتر احساس درد می‌کنند.



از بیرون رفتن از خانه، پوست خود را به ضد آفتاب آغشته کنید. هر روز باید به اندازه یک قاشق چای‌خوری برای هر عضو یا قسمتی از بدن از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ یعنی یک قاشق چای‌خوری از لوسیون ضد آفتاب برای صورت و گردن، یک قاشق چای‌خوری برای هر بازو و برای هر ران پا، هر ساعت دست هر ساق پا و همچنین برای قسمت سینه و شکم و پشت و پشت گردن هم یک قاشق چای‌خوری از کرم ضد آفتاب کافی خواهد بود. اما برای اسپری ضد آفتاب، باید به اندازه‌ای استفاده کرد که بتواند به خوبی با دست آن را پخش کرد. از هر نوع اسپری ضد آفتابی که استفاده می‌کنید باید بعد از هر ۲ ساعت آن را تمدید کنید.

نقش کرم‌های ضد آفتاب برای سلامتی

یک متخصص پوست و مو گفت: استفاده از کرم‌های ضد آفتاب خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد.هدی عین اللهی، متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، کرم ضد آفتاب یک لایه محافظتی روی پوست ایجاد می‌کند تا از پوست در برابر اشعه‌های مضر نور خورشید مرصبت کند.او افزود: خورشید در تمام روزهای سال و حتی در روزهای لری حدوداً ۸۰ درصد از پرتوهای خود را می‌تواند از لایه لای لبرها عبور داده و به ما برساند. کرم ضد آفتاب، پوست را در برابر اشعه‌های خورشید محافظت می‌کند. استفاده از کرم ضد آفتاب باید به یک عادت همیشگی و روزمره برای مرصبت از پوست تبدیل شود. این اقدام پیشگیرانه باید در تمام روزهای سرد و گرم سال انجام شود.

این متخصص پوست و مو ادامه داد: هر چه افراد در ارتفاعات قرار بگیرند، میزان اشعه‌های فریشتش خورشید را بیشتر دریافت می‌کنند. پس افراد در روزهای که قصد تفریح برای اسکای به ارتفاعات را دارند، حتماً از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنند. توصیه می‌شود کرم ضد آفتاب را در کیف خود داشته و مدام استفاده کنید.

او با تأکید بر اینکه از کرم ضد آفتاب برای کودکان خود استفاده کنید گفت: ضد آفتاب‌هایی که حاوی اکسید زینک و دی‌اکسید تیتانیوم هستند یا ضد آفتاب‌های مخصوص کودکان و نوزادان، برای پوست‌های حساس آنها مناسب‌تر است.

زند کرم ضد آفتاب

عین اللهی گفت: هر چه بیشتر پوست افراد در مقابل نور خورشید قرار بگیرد لکه‌های پوستی بیشتری را مشاهده خواهند کرد. سلول‌های ملانین

استفاده از ماسک برای سلامتی پوست مضر است؟



استفاده مداوم از ماسک در برخی افراد باعث مشکلات و تحریکات پوستی می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان پوست یکی از مهمترین قسمت‌های بدن هر انسانی محسوب می‌شود که باید به صورت مستمر و مرتب مورد مراقبت‌های ویژه قرار بگیرد و به آن توجه خاصی شود. گرمای شدید تابستان می‌تواند روی پوست اثرات ناخوشایندی داشته باشد مانند آلودگی آفتاب شدید، گرما و رطوبت که باعث بسیاری از مشکلات پوستی می‌شود.

در کنار این موارد استفاده از ماسک برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا، اهمیت مراقبت از پوست را در این شرایط بیشتر می‌کند. البته باید به این نکته توجه داشت که برخی افراد به اشتباه تصور می‌کنند که استفاده از ماسک در برابر ویروس به طور کامل از آن‌ها محافظت می‌کند و به رعایت دیگر نکات بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا نمی‌پردازند.

در صورتی که ماسک بخشی از محافظت در برابر ویروس کرونا را انجام می‌دهد. حفظ سلامت پوست هنگام استفاده از ماسک

برای کاهش عوارض پوستی توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- استفاده از پارچه‌های پنبه‌ای برای ماسک‌های خانگی.
- استفاده از ضد آفتاب در نواحی زیر ماسک پارچه‌ای.
- استفاده از نرم کننده و مرطوب کننده‌های مناسب.
- محدود کردن استفاده از ماسک با ماندن در خانه.
- رعایت بهداشت ماسک‌های پارچه‌ای با شستن و اتو کردن.
- پرهیز از آرایش صورت در نواحی زیر ماسک.
- پرهیز از مصرف غذاهای تند و تیز.
- پرهیز از مواد غذایی حاوی قند بالا.
- خشک نکردن صورت بعد از شستن آن.
- خودداری از فعالیت‌های با تعریق زیاد هنگام استفاده از ماسک.
- شستن صورت با شوینده‌های ملایم پس از برداشتن ماسک.
- استفاده صحیح از ماسک

طبق توصیه‌های صورت گرفته ماسک‌های استفاده شده به خصوص نمونه‌های پارچه‌ای خانگی را بعد از هر بار مصرف بشوید. هنگام برداشتن ماسک مراقب باشید که به چشم، بینی و دهان خود دست نزنید و بلافاصله بعد از برداشتن آن، دست‌هایتان را بشوید.

باید به این نکته توجه داشت که علاوه بر استفاده از ماسک صورت، روش‌های مؤثر دیگری وجود دارد تا از مبتلا شدن به بیماری کووید۱۹ پیشگیری کنید. از جمله روش‌های مؤثر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- به طور مرتب دستان خود را بشوید.
- از آب و صابون یا ضد عفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.
- رعایت فاصله گذاری اجتماعی بسیار حائز اهمیت و متأسفانه رعایت این نکته توسط برخی شهروندان فراموش شده است.
- مراقب صورت خود باشید.
- فقط صورت و دهان خود را با دستان تمیز لمس کنید.

آگهی استخدام

شرکت فیلتر سرکان تولید کننده انواع فیلتر روغن، هیدرولیک، هوا، سوخت و کابین برای خودروهای سبک و سنگین داخلی و خارجی و همچنین انواع ماشین آلات راهسازی، معدن، صنعتی نظیر: لودر، بولدوزر، گریدر، لیفتراک غلنک و با کیفیت و مشخصات جهانی، به منظور تکمیل کادر خود در استان خوزستان دعوت به همکاری می نماید. رزومه افراد داوطلب، برابر فرم پیوست اخذ و با عنوان «ویزیتور اهواز» به ایمیل job@serkanfilter.com ارسال گردد. (همچنین افراد می توانند برای تکمیل رزومه، حضورا به شعبه فیلتر سرکان در شهر اهواز مراجعه نمایند.)

عنوان شغل: ویزیتور فروش مویرگی

مزایا:

- ✓ حقوق ثابت
- ✓ بیمه تامین اجتماعی، بیمه تکمیلی
- ✓ حق ناهار و ایاب و ذهاب
- ✓ طرح های انگیزشی ماهانه و سالانه

محل کار: اهواز شهرک مهدیس مجتمع بزرگ

بنکداران خیابان خاقانی فاز اروبروی پخش ستاره

۰۶۱۳۵۵۷۵۴۰۸-۹

شرایط احراز:

حداقل مدرک تحصیلی دیپلم

آشنایی کامل با صنعت پخش و فروش مویرگی و آشنایی به مسیرها

حداقل ۲ سال سابقه کار بیمه ای در شغل ویزیتوری و در صنعت پخش

سن: حداکثر ۳۵ سال

جنسیت: آقا نوع همکاری: تمام وقت

مضرات خم شدن سر هنگام استفاده از «موبایل» و «رایانه»

فیزیو تریلیست گفت: هنگام استفاده از موبایل و رایانه و خم شدن سر به میزان ۵۰ درجه، می تواند فشاری تا ۲۶ کیلوگرم به ستون مهره ها تحمیل کند. مهابون آبایی، فیزیوتراپیست در گفت‌وگو با فارس، با تأکید بر اینکه هنگام استفاده از تلفن همراه و کامپیوتر درد و مشکلات گردن را جدی بگیرد گفت: با توجه به شرایط کنونی جامعه و شیوع ویروس کرونا که باعث شده خیلی از فعالیته ها از طریق فضای مجازی پیگیری شوند؛ میزان استفاده از تلفن همراه و تبلت و کامپیوتر به مراتب بیشتر از قبل شده است.

وی ادامه داد: کاربران باید نکات بهداشتی و نحوه صحیح استفاده از این وسایل را مورد توجه جدی قرار دهند؛ چراکه در غیر این صورت در دراز مدت عوارض بسیار جدی به دنبال خواهد داشت. این فیزیوتراپیست افزود: اکثر کسانی که از موبایل و کامپیوتر استفاده می کنند متأسفانه طریقه استفاده صحیح از آن را نمی دانند یا چنان غرق در فضاهای مجازی می شوند که فراموش می کنند اصول لازم را رعایت کنند که این امر باعث آسیب به گردن و به دنبال آن ستون

مهره ها، بروز درد و محدودیت های ناشی از آن می شود.

عضو هیأت مدیره انجمن علمی فیزیوتراپی ایران متذکر شد: در حالت طبیعی سر باید بالای گردن و بدون زاویه قرار گیرد تا تعادل وزنی آن به طور نرمال حفظ شود.

آبایی خاطر نشان کرد: در استفاده های طولانی مدت و عدم رعایت اصول بهداشتی سر به جلو و پایین خم می شود و گردن را مجبور می کند وزنی به مراتب بیشتر از حالت طبیعی تحمل کند که خود به مرور باعث ضعیف شدن عضلات و به

دنبال آن درد و در نهایت فشار نامتعارف به ستون مهره های گردنی و حتی تخریب آنها می شود.

وی اضافه کرد: هرچه این عادات غلط بیشتر باشد، میزان تخریب هم بیشتر و صدمات ناشی از آن وسیعتر می شود و تا حدی که در خم شدن سر به میزان ۵۰ درجه به سمت پایین می تواند فشار وحشتناکی تا ۲۶ کیلوگرم به ستون مهره ها تحمیل کند که این امر باعث انقباض مداوم عضلات گردن و به دنبال آن درد حس ناخوشایند سوزن سوزن شدن در ناحیه گردن و نواحی اطراف آن می شود.

این فیزیوتراپیست ابراز داشت: بهترین درمان برای این مشکل پیشگیری است که کاربران باید حتما مدنظر قرار دهند که از استفاده طولانی مدت در هر مرحله حتما پرهیز کرده و حتما هر از گاهی حین استفاده از موبایل و کامپیوتر به سرو گردن خود استراحت داده و تنفس عمیق انجام دهند.

آبایی تصریح کرد: همچنین در صورت بروز عارضه، افراد باید تمرینات تقویتی عضلات گردن را انجام دهند که برای آگاهی از نوع تمرینات و نحوه صحیح انجام آن می توانند با فیزیوتراپیست خود مشورت کنند.