

عضو پژوهشکده گوارش و کبد:

کبد ۲۰ درصد ایرانی ها چرب است

دومیلیون نفر گرفتار هپاتیت B و C

عضو پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به عارضه های هپاتیت، گفت: حدود ۲۰ درصد افراد جامعه مبتلا به کبد چرب هستند. محمد امانی، در گفتگو با مهر، در ارتباط با هپاتیت و عوارض این بیماری، اظهار داشت: پیشرفت هپاتیت می تواند به نارسایی کبد، سیروز و در مواردی سرطان کبد منجر شود، که در نهایت فرد باید پیوند شود. لذا، پیشگیری از پیشرفت هپاتیت می تواند خیلی مهم باشد. زیرا، علاوه بر حفظ سلامت فرد، از تحمیل هزینه های سرسام آور به نظام سلامت نیز جلوگیری خواهد شد.

وی با عنوان این مطلب که هپاتیت اصطلاحاً به التهاب کبد گفته می شود، گفت: هپاتیت به انواع حاد و مزمن و نیز به انواع مسری و غیر مسری تقسیم می شود. موارد حاد معمولاً سر سر و صدا هستند و بیشتر با علایم شبیه درد بدن، خستگی

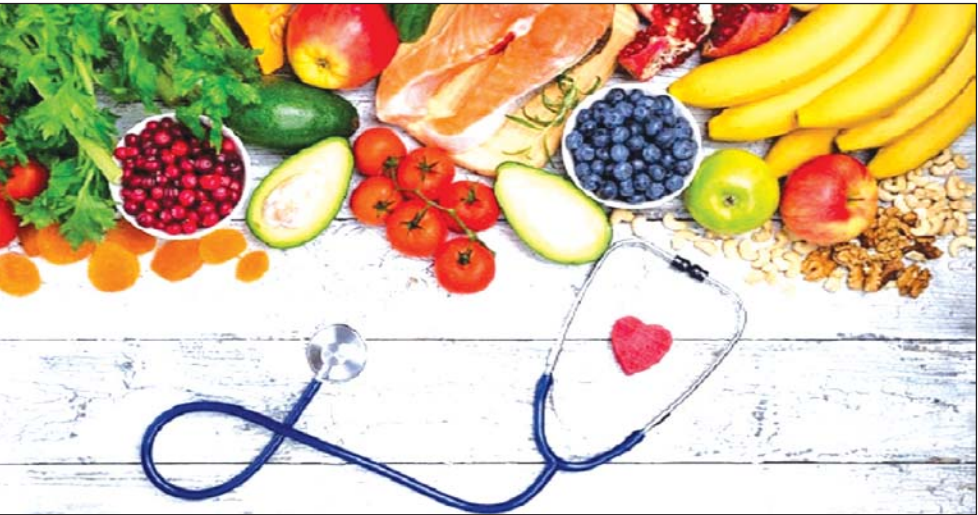


سرماخوردگی و زردی همراه است و خود به خود یا با درمان معمولاً بهبود یافته یا مزمن می شود. امانی ادامه داد: نوع مزمن هپاتیت معمولاً علامت پر سر و صدایی نداشته و اکثراً به صورت اتفاقی حین آزمایشات روتین یا اهدای خون متوجه آن می شویم.

وی به هپاتیت مسری اشاره کرد و گفت: این نوع هپاتیت شامل نوع B و C است و شایع ترین نوع هپاتیت غیر مسری نیز هپاتیت ناشی از کبد چرب غیر الکلی است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که در حال حاضر حدود ۱.۵ میلیون نفر در کشور مبتلا به هپاتیت B و حدود ۵۰۰ هزار نفر مبتلا به هپاتیت C هستند، افزود: در مورد کبد چرب و هپاتیت ناشی از آن میزان ابتلا بالا است و به نظر می رسد حدود ۲۰ درصد افراد جامعه مبتلا به کبد چرب باشند. امانی با اشاره به بی علامت بودن هپاتیت در خیلی از افراد، گفت: بعضاً علائم هپاتیت به صورت خستگی، بی حالی، عدم رفع خستگی بعد از خواب، به هم خوردن چرخه خواب و بیداری، احساس سنگینی روی کبد، گاهی لک پوستی و جوش و در مراحل پیشرفته با آب آوردن شکم (اسیت) واریس مری و خونریزی گوارش می تواند ظاهر شود.

وی با عنوان این مطلب که در حال حاضر برای هپاتیت B و C درمان وجود دارد ادامه داد: با صنعتی شدن جامعه، چاقی و کم تحرکی، کبد چرب و التهاب ناشی از آن در حال افزایش است و متأسفانه شایع ترین علت پیوند کبد در ایران از سمت بیماری مزمن هپاتیت B و C به سمت سیروز ناشی از کبد چرب تغییر کرده است.

سوء تغذیه در مردان بیشتر از زنان است



کمتر دچار بیماری های غیرواگیر مانند پوکی استخوان و دیگر مشکلات اسکلتی خواهد شد.او گفت: یکی از موضوعات مهم اصلاح الگوی تغذیه برای مردم به ویژه مردان است که این موضوع می تواند بار بیماری را به میزان چشمگیری کاهش بدهد. به همین دلیل باید برنامه های تغذیه ای در دوران شیوع کرونا اجرا شود.او گفت: به طور کلی مردان از نظر فیزیولوژی قوی تر از زنان هستند اما خانم ها به نکات بهداشتی و تغذیه ای بیشتر توجه کرده و به آن اهمیت می دهند.

عزتیان بیان کرد: به طور کلی محیط های جمعی در محل کار مردانه است و متأسفانه مردان مسائل بهداشتی را کمتر از زنان رعایت می کنند؛ براساس مطالعات انجام گرفته زنان بیشتر از مردان به فکر سلامتی خود هستند و سوء تغذیه در مردان بیشتر دیده می شود.رئیس اداره بهبود تغذیه مراکز جمعی وزارت بهداشت و گروه های مختلف در خصوص مصرف مواد غذایی سالم و با هدف ارتقای سطح تغذیه افراد را ابلاغ کرده است. معتقدم تغذیه مناسب سبب رعایت بهتر نکات بهداشت فردی در محیط خانه و حتی جامعه می شود.

یک متخصص قلب و عروق مطرح کرد:

هشدار به بیماران قلبی در روزهای کرونایی



یک متخصص قلب و عروق، گفت: به هیچ عنوان مشکلات اورژانسی قلب را به دلیل ترس از ابتلا به کرونا به تعویق نیندازید. به گزارش مهر، سعید علیپور پارسا، با اشاره به شیوع گسترده اپیدمی کووید ۱۹ در جهان، اظهار کرد: به طور کلی بیماران و مراجعه کنندگان به مراکز درمانی به دو دسته بیماران اورژانسی و غیر اورژانسی تقسیم می شوند.

وی با بیان اینکه بیماران اورژانسی غیر کرونایی نباید صرفاً به دلیل ترس از ابتلا به کرونا از مراجعه به مراکز درمانی صرف نظر کنند، هشدار داد: یکی از مهم ترین دلایل افزایش مرگ و میر، ترس بیماران از مراجعه به مراکز درمانی است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تأکید کرد: تمامی افرادی که دچار علائم تنگی نفس، درد قفسه سینه حاد، عرق سرد و یا هر علامتی که زنگ خطر مشکلات قلبی و عروقی است باید سریعاً خود را به مراکز درمانی دارای تجهیزات قلبی برسانند.

وی همچنین درباره بیماران غیر اورژانسی نیز توضیح داد: بیماران نیز پیش از شیوع اپیدمی کرونا کاندید جراحی قلب و یا باز کردن عروق به شکل غیر اورژانس شده بودند، اوایل شیوع کرونا به بیماران توصیه می شد که چنانچه این امکان با تشخیص پزشک وجود دارد این درمان ها را تا دوماه به تعویق نیندازند ولی با مزمن شدن کرونا و پیچیده تر شدن شرایط درمان برخی بیمارها در حال حاضر توصیه می شود که این بیماران در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه کنند.

این متخصص قلب و عروق با بیان این که زمان دقیقی برای پایان اپیدمی وجود ندارد خاطرنشان کرد: بیماران که به هر دلیلی کاندید اعمال جراحی غیراورژانس شده اند و می توانند با نظر پزشک از درمان های دارویی استفاده کنند و یا چنانچه درد و تنگی نفس این بیماران را آزار نمی دهد می توانند حتی بیش از دوماه هم در لیست انتظار عمل جراحی باشند به طور مثال در بسیاری از موارد بیماری که با مشکلات قلبی مادرزادی روبروست می تواند تا پایان کرونا هم اعمال جراحی مداخله ای را به تعویق

ببندازد.وی به بیماری که برای چک کردن فشار خون و یا تمدید داروها به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه می کنند نیز توصیه کرد: این دسته از بیماران باید با مشورت پزشک داروهای خود را تمدید کرده و هرگز الزامی وجود ندارد که اگر چنانچه فشارخون این بیماران پایدار است و یا نوسانی ندارد به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنند.

علیپور پارسا یادآور شد: به هیچ عنوان مشکلات اورژانسی قلبی را به دلیل ترس از ابتلا به کرونا نباید به تعویق انداخت. وی گفت: در بیمارستان مدرس به عنوان مرکز اصلی درمان بیماریهای قلبی و عروقی دانشگاه تمامی بیماران دچار سکتة قلبی به صورت ۲۴ ساعته پذیرش می شوند و خدمات آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی اورژانس نیز همانند گذشته ارائه خواهد شد.

پیشگیری از افزایش مرگ و میر بیماری قلبی و عروقی با شیوع اپیدمی کووید ۱۹ یکی از مهم ترین اولویت های حوزه درمان بود که علیپور پارسا به آن اشاره و تأکید کرد: با وجود اینکه بسیاری از بیمارستان های دولتی به درمان مبتلایان به کرونا اختصاص یافته ولی همچنان بخش قلب و جراحی قلب

ببندازد.وی به بیماری که برای چک کردن فشار خون و یا تمدید داروها به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه می کنند نیز توصیه کرد: این دسته از بیماران باید با مشورت پزشک داروهای خود را تمدید کرده و هرگز الزامی وجود ندارد که اگر چنانچه فشارخون این بیماران پایدار است و یا نوسانی ندارد به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنند. علیپور پارسا یادآور شد: به هیچ عنوان مشکلات اورژانسی قلبی را به دلیل ترس از ابتلا به کرونا نباید به تعویق انداخت. وی گفت: در بیمارستان مدرس به عنوان مرکز اصلی درمان بیماریهای قلبی و عروقی دانشگاه تمامی بیماران دچار سکتة قلبی به صورت ۲۴ ساعته پذیرش می شوند و خدمات آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی اورژانس نیز همانند گذشته ارائه خواهد شد.

پیشگیری از افزایش مرگ و میر بیماری قلبی و عروقی با شیوع اپیدمی کووید ۱۹ یکی از مهم ترین اولویت های حوزه درمان بود که علیپور پارسا به آن اشاره و تأکید کرد: با وجود اینکه بسیاری از بیمارستان های دولتی به درمان مبتلایان به کرونا اختصاص یافته ولی همچنان بخش قلب و جراحی قلب

مهمان ناخوانده خطر ناکی که با هدف نابینا کردن قدم روی چشمتان می گذارد



به عبارتی دقیق تر رژیم غذایی مذکور متابولیت های مناسب بر روی عصب نوری غنی از میتو کندری ایجاد کرده که ناحیه آسیب دیده از بیماری آب سیاه است. شاید ندانید، اما این بیماری مهم ترین و رایج ترین دلیل نابینایی در آمریکا و «گلوکوم زاویه باز اولیه» رایج ترین نوع آن بوده است که اغلب بیماران نشانه های خاصی تا قبل از پیشرفت عارضه ندارند و

طبق تحقیقات کارشناسان دنیای پزشکی رژیم غذایی نقش مهمی بر سلامت چشم ها در دوران میانسالی و جلوگیری از ابتلا به یک بیماری خطرناک دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جون، بیشتر لشنخاص با افزایش سن درگیر یک بیماری به نام گلوکوم یا «آب سیاه» می شوند که طبق گفته کارشناسان حوزه سلامت با یک رژیم غذایی مناسب به آسانی می توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. شاید ندانید، اما این عارضه خطرناک به راحتی می تواند سبب آسیب عصب بینایی و در نتیجه کوری شود. طبق اعلام هلت دی نیوز پس از بررسی های بسیار و انجام آزمایشی مخصوص مشخص شده است که اگر میزان کربوهیدرات غذای مصرفی خود را کاهش دهیم، احتمال ابتلا به این عارضه تا حد چشمگیری کاهش می یابد. بر اساس مطالعات صورت گرفته بر سوابق پزشکی ۱۸۵ هزار شخص ۴۰ تا ۷۵ ساله طی سال های ۱۹۷۶ تا ۲۰۱۷ و تحقیقی سه مرحله ای در آمریکا، همچنین واکاوی رژیم غذایی و سلامت افراد شرکت کننده در این پروژه مشخص شد که نوع خوراک مصرفی کم کربوهیدرات و همچنین حاوی میزان بالای پروتئین گیاهی ۲۰ درصدی خطر ابتلا به آب سیاه را به همراه داشته است.

درخشش پوست و سم زدایی

از بدن با یک نوشیدنی خانگی

پرطرفدار



برای دفع سموم بدن و داشتن پوستی شفاف تنها کافی است از یک نوشیدنی گیاهی ویژه استفاده کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از تایمز نیوز، انسان ها نیاز دارند که برخی مواقع به بدن خود استراحت دهند و در عین حال با خوردن غذاهای سالم و نوشیدنی های گوارا، زمان خوشی را سپری کنند.

با این حال، تمامی فعالیت هایی که انجام می دهیم در نهایت باعث تولید سموم در بدن می شود که می تواند برای ما مضر باشد. عوامل مختلفی همچون رژیم غذایی و سبک زندگی مانند سیگار کشیدن و یا مصرف مشروبات الکلی می تواند سطح سموم را در بدن افزایش دهد. با این وجود، امروز می خواهیم نوشیدنی را معرفی کنیم که در صورت مصرف روزانه به دفع سموم بدن کمک می کند و باعث ایجاد شادابی پوست و افزایش تندرستی می شود.

نوشیدنی سم زدای چغندر، سیب و هویج

چغندر که ایرانی ها از دیرباز یکی از طرفداران پروپا قرص آن هستند و با نام لبو در میان مردم شناخته می شود یکی از سبزیجات سرشار از مواد مغذی است. چغندر، سیب و هویج هر سه دارای سطح بالایی از آنتی اکسیدان هستند. تحقیقات جدید نشان داده است چغندر دارای موادی مانند اسید آسکوربیک کاروتنوئید، فلوئیک اسید و فلاونوئید است. بتالین یکی دیگر از موادی است که به صورت فراوان در چغندر یافت می شود.

سیب نیز سرشار از ویتامین ها، روی و سایر مواد معدنی است. همچنین سیب که هضم آن برای معده بسیار راحت است و به دلیل آنکه سرشار از فیبر است برای کارکرد مناسب دستگاه گوارش بسیار مفید خواهد بود. در هویج نیز به وفور ویتامین آ و ای و نیز آنتی اکسیدان های مناسب وجود دارد.

برای تهیه این نوشیدنی سم زدا، یک چغندر متوسط، یک سیب متوسط و یک هویج متوسط را به تکه های کوچک خرد کرده و یک لیتر آب به آن اضافه کنید. این مواد را برای ۴ ساعت و یا در طول شب در مکان خنک قرار دهید. سپس آب این مخلوط را هر روز صبح مصرف کنید. می توانید این نوشیدنی را تا ۳ بار در طول روز مصرف کنید.

این نوشیدنی می تواند با دفع سموم بدن، به داشتن پوستی شفاف و بدنی سالم در انسان کمک کند. توصیه می شود سالانه چند بار از این نوشیدنی در بازه های چند روزه استفاده شود.

سخنگوی وزارت بهداشت:

کرونا غیر قابل پیش بینی است

این ویروس همه فصول را دوست دارد

سخنگوی وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که ویروس کرونا غیر قابل پیش بینی است، گفت: این ویروس همه فصول را دوست دارد. به گزارش مهر، سیما سادات لاری ، در برنامه طبیب شبکه سه حضور یافت و به سئوالات مجری برنامه در مورد ویروس کرونا، پاسخ داد.

وی با تأکید بر اینکه در هر شرایطی باید از ماسک استفاده کنیم، افزود: متأسفانه این ویروس غیر قابل پیش بینی است.لاری ادامه داد: ندانسته ها در مقابل دانسته بسیار اندک است.

وی با عنوان این مطلب که این ویروس همه فصول را دوست دارد و از قوانین خانواده خودش تبعیت نمی کند گفت: هنوز مقالات و تحقیقات در زمینه این بیماری کاملاً قطعی نیست.

لاری افزود: تنها نکته واضح و قطعی در مورد این بیماری این است که با رفتارهای اجتماعی ما هماهنگ است. یعنی هر چقدر پروتکل ها را رعایت کنیم، آمار کاهش می یابد.

وی ادامه داد: در بیماری های مشابه داشته ایم که عادی انگاری ها مشکل ساز شده است. محدودیت ها خیلی دقیق رفع نشد و در نتیجه آمار دوباره بالا رفت. سخنگوی وزارت بهداشت افزود: متأسفانه یکی از دغدغه های ما خستگی کادر درمان است. وی با اعلام اینکه در آبان ۹۸، ۴۵۰۰ پرستار با آزمون جذب شدند، گفت: بعد از شیوع کرونا دوباره چند هزار نیروی پرستاری جذب شده اند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت:

۸۵ درصد مردم ماسک بزنند

آمار کرونا پایین می آید



معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه الان رعایت پروتکل های بهداشتی به حدود ۷۵ رسیده است گفت: اگر ۸۵ درصد مردم ماسک بزنند آمار کرونا پایین می آید.

به گزارش مهر، علی رضا ربیسی، با اشاره به اهمیت رعایت پروتکل های بهداشتی در پیشگیری از انتقال ویروس کرونا، گفت: در ارزیابی هایی که در اردیبهشت ۹۹ داشتیم، نشان داد که قریب به ۸۰ درصد کل کشور پروتکل ها را رعایت می کردند که این عدد در خرداد به ۲۰ درصد رسید.

وی افزود: الان رعایت پروتکل های بهداشتی به حدود ۷۵ رسیده است.

رئیس در ارتباط با استفاده از ماسک، گفت: با اجباری شدن استفاده از ماسک از ۱۵ تیر ۹۹ تا کنون، به حدود ۶۸ درصد رسیده ایم و در ادارات دولتی به ۸۴ درصد رسیده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، ادامه داد: ما انتظار داریم استفاده از ماسک افزایش یابد. معمولاً بالای ۸۵ درصد، اثر مستقیم خودش را می گذارد.

وی تأکید کرد: البته فقط زدن ماسک مهم نیست بلکه رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی هم خیلی مهم است.

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا:

۲۰ درصد زوجین کشور نابارورند

هده به ویژه روزهای کرونا



به گزارش مهر، علی صادقی تبار، در نشست خبری به هرم جمعیتی کشور اشاره کرد و گفت: متأسفانه هرم جمعیتی کشور رو به پیری می رود و این نگرانی در بین دست اندرکاران امر وجود دارد که می یابست به فکر افزایش جمعیت بودوی با عنوان این مطلب که بیست درصد زوجین کشور نابارور هستند، افزود: مراکز درمان ناباروری در کشور می توانند به رفع خلل نقصان هرم جمعیتی کشور کمک کنند.

صادقی تبار با تأکید بر نقش ارزنده مراکز درمان ناباروری در کمک به زوجین نابارور، گفت: این مراکز به ویژه مرکز درمان ناباروری ابن سینا، می توانند گوشه ای از ضعف و خلل نقصان هرم جمعیتی کشور را اصلاح کنند. وی به ارائه خدمات درمان ناباروری در مرکز فوق تخصصی ابن سینا اشاره کرد و افزود: درمان سقط مکرر، درمان های جایگزین و روش های قانونی اهدا تشخیص و درمان اندومتروز و... از جمله خدماتی است که در این مرکز به زوجین ارائه می شود.

صادقی تبار با تأکید بر رعایت پروتکل های بهداشتی در ارائه خدمات به هموطنان در مرکز فوق تخصصی ابن سینا، تصریح کرد: با توجه به اهمیت رعایت پروتکل های بهداشتی در پیشگیری از انتقال ویروس کرونا، تصمیم گرفته شد شیف بعد از ظهر مرکز با همان خدمات نوبت صبح، در خدمت زوجین باشد تا نگران ازدحام کلینیک ها در نوبت صبح نباشند.وی همچنین از هده به ویژه این مرکز در روزهای کرونایی به زوجین نابارور خبر داد و گفت: زوجین نابارور که سیکل درمان را در این مرکز آغاز کنند، یک دوره آزمایش کامل کرونا که معادل ۷۰۰ هزار تومان می شود رایگان انجام می دهند.صادقی تبار افزود: همچنین برای زوجین نابارور که در نوبت عصر به این مرکز مراجعه می کنند و درمان «آی وی اف» انجام می دهند، ۵۰۰ هزار تومان تخفیف در نظر گرفته شده است.

امکان ابتلای افراد قبلند

به کرونا دو برابر دیگران است

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، این ویروس هر بار شکل جدیدی از خود را بروز می دهد و در جریان تحقیقات وسیع و بی شماری که از سوی محققان در سراسر جهان انجام شده و می شود، یافته های تازه ای به دست می آید که حاکی از پیچیدگی و ایجاد ناشناخته آن است؛ و حالا در تازه ترین مطالعه ای که توسط دانشمندان دانشگاه آکسفورد انجام شده است مشخص شده افراد قد بلند بیشتر در معرض ابتلا به ویروس کرونا هستند.

به گفته محققان ویروس کرونا دارای ذرات بسیار ریزی است که با هر بازدم فرد آلوده وارد هوا شده و از آنجا که این ذرات وزن بسیار کمی دارند، روی سطح نمی نشینند و در هوا باقی می ماند و به سمت بالا می روند، در نتیجه افرادی که قدشان بلند است بیشتر این هوا را استنشاق می کنند، این امر سبب می شود تا بیش از سایرین در معرض ابتلا به ویروس باشند. از سوی دیگر بر اساس مطالعه انجام شده در کشوری مثل انگلیس مردان بیش از زنان مبتلا شده اند این در حالی است که در آمریکا این میزان کمتر بوده است. دانشمندان تأکید کرده اند این اختلاف در آمار لزوماً به معنای تفاوت ژنتیکی نیست اما می تواند به دلیل تعداد افرادی باشد که در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته اند، یعنی ممکن است با افزایش تعداد شرکت کنندگان در آمریکا هم آمار ابتلای مردان بیش از زنان باشد.