

هشدار درباره استفاده از ژل های

ضد عفونی کننده الکلی

پزشکان انگلیسی معتقدند، ژل های ضدعفونی کننده دست به خاطر دارا بودن الکل، در برابر نور خورشید واکنش نشان داده و منجر به سوختگی می شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان انگلیسی مشاهده کردند ژل ضدعفونی کننده دست که حاوی الکل است، می تواند در نور شدید واکنش نشان دهد.

آن ها با بررسی چند بیمار که دچار تاول و سوختگی شدید شدند، دریافتند که ژل های ضدعفونی کننده دست مبتنی بر الکل می تواند در اثر نور شدید واکنش نشان دهد.

این روزها با توجه به گسترش ویروس کرونا بسیاری از افراد در محیط های خارج از خانه از ژل های ضدعفونی کننده استفاده می کنند که می تواند پیامدهای ناخوشایندی برایشان داشته باشد.

عینک آفتابی در کدام

مناطق لازم تر است

آسیب های اشعه فرابنفش



رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، در مورد اهمیت استفاده از عینک آفتابی با توجه به مناطق جغرافیایی، توضیحاتی را ارائه داد.

سید فرزند محمدی، در گفتگوی اینستاگرامی با مهر به توضیحاتی پیرامون استفاده از عینک آفتابی پرداخت. وی با این توضیح که استفاده از عینک آفتابی فقط مختص روزهای گرم سال و فصل تابستان نیست گفت: نکته ای که وجود دارد، این است که در تابستان نور خورشید با فاصله کمتری به زمین می رسد و باعث می شود گرما در زمستان کمتر باشد. در حالی که استفاده از عینک آفتابی برای همه فصول سال توصیه می شود.

محمدی با اشاره به اشعه فرابنفش نور خورشید که با آسیب هایی برای چشم همراه است، افزود: آنچه ما را نگران می کند، شدت اشعه فرابنفش در ورود به چشم است.

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، با اشاره به اهمیت استفاده بیشتر از عینک آفتابی در تابستان، تاکید کرد: نکته ای که نباید فراموش کنیم، اهمیت استفاده از عینک آفتابی در ارتفاعات است که اشعه فرابنفش شدت بیشتری دارد. وی توضیح داد: به رغم اینکه در ارتفاعات هوا خنک تر است، اما نباید فکر کنیم که استفاده از عینک آفتابی اهمیتی ندارد. برعکس، عینک آفتابی در ارتفاعات و جاهایی که به خط استوا نزدیک تر است، بیشتر توصیه می شود.

محمدی افزود: البته در استفاده از عینک آفتابی، فضای اطراف را هم باید مدنظر قرار داد. هر چه فضا و محیطی که در آن موقعیت زندگی می کنیم و یا قرار داریم، مسطح تر باشد، استفاده از عینک آفتابی بیشتر مورد تاکید است. مثلاً روی آب، مجاورت مناطق برفی و زمین ماسه ای و... بایستی از عینک آفتابی بیشتر استفاده کنیم.

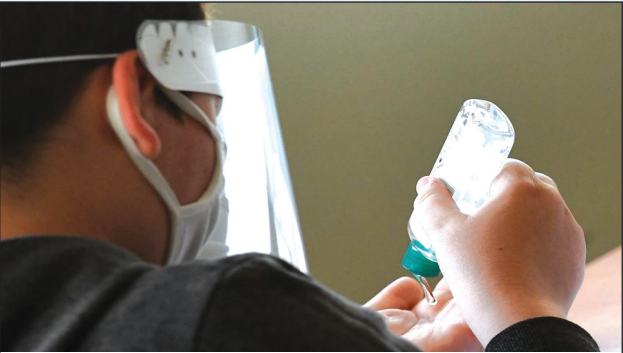
وی ادامه داد: نوع تعامل انسان با محیط، تعیین کننده استفاده از عینک آفتابی است. ضمن اینکه همین جا بگویم که عینک آفتابی همراه با کلاه و استفاده از کرم های ضد آفتاب، برای سلامت پوست و چشم ها مفید و ضروری است.

محمدی به آسیب های اشعه فرابنفش بر روی پوست چشم و مخاط آن اشاره کرد و گفت: سه مدل اشعه فرابنفش از نور خورشید خارج می شود که دو نوع A و B ، با آسیب پذیری همراه هستند. البته در همین جا باید بگویم که نوع B نیز از آسیب بیشتری برخوردار است.

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، افزود: آسیب های اشعه فرابنفش به دو شکل بروز می کند که نوع حاد آن بیشتر متوجه افرادی است که در معرض نوع شدید تابش ها قرار دارند. مثل کسانی که جوشکاری می کنند، ملوانان و کسانی که مدت طولانی قایق سواری و اسکی می کنند. وی گفت: سوختگی سطح چشم و پلک در نوع حاد اشعه فرابنفش اتفاق می افتد.

محمدی افزود: نکته ای که نباید فراموش کرد زندگی با نوع تحمیلی اشعه فرابنفش است که شایع است، یعنی چشم ها به طور مداوم در معرض این اشعه قرار دارد و ما باید به فکر حفاظت از آسیب های اشعه فرابنفش باشیم.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره چگونگی انجام رژیم غذایی سه ساعته و تاثیر آن بر بدن توضیح داد.
نرگس جوردانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت وگوا باشگاه خبرنگاران جوان، درباره رژیم غذایی سه ساعته اظهار کرد: در این نوع رژیم غذایی همه افراد به خصوص کودکان باید هر سه ساعت یک بار غذا بخورندو افزود: الگوبرداری از رژیم غذایی سه ساعته باعث افزایش متابولیسم و استفاده بیشتر از ذخایر چربی های بدنی می شود و در این رژیم افراد می توانند از هر نوع غذای محبوب خود استفاده کنند.جوردانی درباره نحوه غذا خوردن نادرست گفت: غذا خوردن نادرست یا نامنظم گرسنگی بیشتری به افراد وارد می کند و الگو برداری از این روش باعث ذخیره انرژی و تبدیل آن ها به بافت چربی می شود و همین عامل استفاده از ذخایر کربوهیدراتی و پروتئینی بدن را افزایش خواهد داد.
این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به قانون های



سیمران دثو، پزشک انگلیسی توضیح داد: اگر می خواهید مدت زمان طولانی را در نور مستقیم خورشید بگذرانید، استفاده از ژل های دستی مبتنی بر الکل می تواند باعث آسیب به پوست شما شود.

هنوز علت این واکنش کاملاً درک نشده اما مشخص شده است که ژل های الکلی

همانند آفتاب شدید می توانند اگرما را تشدید کنند.

مبتلایان به اگرما و یا تاول های کوچک پس از استفاده مکرر از ژل های الکلی ممکن است دچار خراشیدگی پوستی شوند که این می تواند منجر به عفونت شود و نشانه هایی مانند قرمز شدن موضعی و لایه لایه شدن پوست را به همراه دارد.

پزشکان برای افرادی که مشکلات پوستی دارند، بهترین راه ضدعفونی کردن را شست وشو با آب و صابون می دانند.

سوختگی

دکتر دثو افزود: در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، پوشیدن دستکش می تواند خطر سوختگی و ایجاد تاول را کاهش دهد، اگرچه ایده آل نیست. ممکن است بخواهید برای محافظت از دستان خود دستکش بپوشید، اما مهم است که به یاد داشته باشید که این دستکش ها می توانند ویروس بیشتری را نیز جمع آوری کنند، بنابراین سعی کنید هنگام پوشیدن آن ها صورت یا تلفن خود را لمس نکنید. اگر سطوح مشترک مانند وسایل حمل و نقل عمومی را لمس می کنید، دستکش بپوشید و هرچه سریعتر آن ها را دور بیندازید.

رفع سینوزیت با دو درمان خانگی موثر



است بنوشید؛ زیرا مایعات گرم نیز به پاکسازی سینوس های شما کمک می کنند.

شما می توانید از هر نوع پیازی استفاده کنید، اما آن هایی که عطر بیشتری دارند، گزینه بهتری هستند. پیازهای قهوه ای، سفید و قرمز قوی ترین عطر را دارند و ممکن است فشار ناشی از عفونت سینوسی را سریع تر از انواع دیگر از بین ببرند.

ترب کوهی نیز مانند پیاز دارای گوگرد زیادی است که یک اثر آنتی بیوتیکی ایجاد می کند و به درمان علائم عفونت سینوس کمک می کند. نگه داشتن ترب کوهی در دهان تا زمان از بین رفتن طعم آن، به خارج کردن مخاط از راه های بینی شما کمک می کند. ریشه ترب کوهی تازه و رنده شده برای این منظور بهترین است.

چند توصیه ی غذایی برای مقابله با سینوزیت

برای بهره مندی بیشتر از خواص پیاز و ترب کوهی، می توانید این دو را با هم ترکیب کنید. برای تسکین علائم عفونت سینوسی، حدود یک چهارم فنجان پیاز خرد شده و یک هشتم فنجان ترب کوهی رنده شده را با یک لیوان آب بجوشانید. مواد را بیش از پنج دقیقه جوشانده و مایع را از طریق صافی جدا کنید. برای پاک کردن مخاط و تسکین فشار سینوس، چای پیاز و ترب کوهی را بنوشید.

در صورت نیاز تا چهار بار در روز این کار را تکرار کنید. اگر

تقویت سیستم ایمنی بدن با ۵ نوشیدنی طبیعی که بمب انرژی هستند



هستند. این گیاه باعث حفظ انعطاف و افزایش شفافیت پوست می شود. اما شاید کمتر کسی بداند که آلوئه ورا علاوه بر خاصیت های فوق العاده ای که برای پوست دارد، می تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

۳- نوشیدنی هویج و چغندر

چغندر که در میان ایرانی ها به لیمو هم شهرت دارد، دارای خواص بی نظیری است. مخلوط آب هویج و چغندر سرشار از ویتامین های A، C، و E است همچنین این مخلوط میزان کافی آهن و کلسیم را به بدن می رساند. این نوشیدنی فوق العاده

از رژیم غذایی سه ساعته چه می دانید؟

گرمی در طول هفته سوم می شود و این عامل کاهش کورتیزول یا هورمون استرس در بدن را به دنبال خواهد داشت.

او ادامه داد: رعایت رژیم غذایی سه ساعته باعث انرژی بیشتر و گرسنگی کمتر خواهد شد؛ چرا که دریافت سه ساعته غذا سطح گلوکز خون را ثابت نگه می دارد. در این رژیم غذایی هیچ محدودیتی برای مصرف غذا وجود ندارد و همه انواع گروه های غذایی توصیه می شوند.

از رژیم غذایی سه ساعته چه می دانید؟

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه تعادل دریافت مواد غذایی در رژیم ۳ ساعته اهمیت دارد، تاکید کرد: پروتئین های کم چرب روغن کتان و روغن زیتون در رژیم غذایی سه ساعته

چاقی امید به زندگی را ۱۰ تا ۱۵ سال

کمتر می کند

یک متخصص تغذیه در روسیه درباره خطرات شدید چاقی برای طول عمر هشدار داد.
به گزارش ایسنا، میخائیل گینزبورگ، متخصص تغذیه در روسیه می گوید از آنجا که اضافه وزن باعث فشار خون بالا و دیابت می شود، با دلشن رژیم غذایی نادرست و یک سبک زندگی بی تحرک، کیفیت زندگی و مدت زمان آن نیز ۱۵-۱۰ سال کاهش می یابد.
وی در این خصوص در مقاله ای اظهار کرد: نکته بسیار مهم این است که مردان چاق بیشتر از زنان به قند و غذای شیرین وابسته هستند. این به این دلیل است که مردان در دفتر کار می کنند، غذاهای بیرون بیشتر استفاده می کنند که باعث می شود سطح قند خون با افت شدید روبرو می شود، فرد ناتوان و کسل می شود و در نتیجه عصبی شدن از جمله عوارض این وضعیت است.
این متخصص توصیه می کند که مصرف قند و چربی های بد را کاهش دهید.
به گزارش اسپوتنیک-وی در ادامه افزود: به یاد داشته باشید که قند پیری پوست را تسریع می کند. علاوه بر این، خوردن غذاهای قندی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

از بیماری سرطان خون

چه می دانید؟



سرطان خون یا لوسمی یک بیماری مغزاستخوان است که در بافت های خون ساز آغاز شده و باعث عدم توانایی بافت در تولید گلبول های قرمز می شود.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرطان خون یا بیماری لوسمی بیماری مخصوص مغزاستخوان است که در بافت های خون ساز آغاز می شود.

سرطان خون در مغزاستخوان و خون افراد به وجود می آید و به سه نوع لوسمی، لنفوم و میلوم تقسیم بندی می شود. این نوع سرطان می تواند به شدت باعث جلوگیری از توانایی مغزاستخوان در تولید گلبول های قرمز شده و مرگ زودرس مبتلایان را به همراه داشته باشد.

متخصصان به این نتیجه دست یافته اند که لوسمی به راحتی باعث اختلال در تولید و عملکرد سلول های خونی خواهد شد. در مردان بیشتر از زنان دیده می شود.

متخصصان پزشکی بر این عقیده هستند که سرطان خون به دو نوع حاد و مزمن تقسیم بندی می شود که مدت زمان آن در نوع حاد از آغاز بیماری تا مدت زمان شیوع کم خواهد بود، اما در نوع مزمن باید انتظار گسترش بیماری به مدت طولانی تر را داشته باشیم؛ چرا که در آن رشد سلول های سرطانی کندتر خواهد بود.

نشانه های بیماری لوسمی را بشناسید

لکه های بنفش رنگ با جوش های قرمز روی پوست سینه، صورت یا دست ها نمایان می شود که این عوامل از نشانه های ابتلا به بیماری لوسمی یا سرطان خون هستند. از دیگر نشانه های بیماری می توان به درد عمیق در استخوان و مفاصل، سردردهای مکرر و طولانی مدت برآمدگی های غیرعادی یا گره های متورم لنفاوی احساس خستگی یا ضعف، خون ریزی های مکرر در مدفوع یا ادرار، کبودی پوست، تب، عفونت های مکرر بی اشتهایی و تنفس های غیر طبیعی اشاره کرد.

شیمی درمانی، پیوند مغز استخوان یا پیوند سلول های بنیادی از مهم ترین راهکارها برای درمان سرطان خون هستند. ممکن است به این فکر کنید که چگونه می توان از شر ابتلا به سرطان خون خلاص شد، اما باید بداند که هیچ راهی برای جلوگیری از ابتلا به آن وجود ندارد و دور بودن از بزین یا اشعه ایکس شاید بتواند کمک زیادی به سلامت سیستم ایمنی بدن شما در پیشگیری از مبتلا شدن به این بیماری کندرواثت، افزایش سن، قرارگیری در معرض سموم آفت کش به مدت طولانی، رژیم غذایی گوشتی و پر چرب، اضافه وزن، هوای آلوده و فعالیت در مشاغل مرتبط با صنایع نفت و پتروشیمی می تواند شانس ابتلا به لوسمی یا سرطان خون را افزایش دهد.متخصصان معتقد هستند که ورزش یا فعالیت بدنی تاثیر بسیار زیادی در افزایش روحیه افراد مبتلا و مقاومت بدن در برابر این بیماری خواهد داشت.

آنزیم بوی بد بدن کشف شد

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، مطالعات قبلی نشان داده اند که تنها تعداد معدودی از باکتری ها مسئول بوهایی هستند که از عرق زیر بغل منتشر می شوند. اکنون محققان دانشگاه «یورک» در کانادا در مطالعه ای متوجه شدند که این باکتری ها آنزیم خاصی را تولید کرده اند که مسئول بوی تند و زننده بدن هستند.

محققان این آنزیم را «آنزیم بوی بدن» (BO (enzyme نامیده و اعلام کردند که این آنزیم توسط باکتری «استافیلوکوکوس هومینیس» (hominis) (Staphylococcus) تولید می شود که محل زندگی آن زیر بغل است و از اجداد باستانی به ما ارث رسیده است. این آنزیم باعث می شود مواد شیمیایی بدون بو در عرق بدن، تبدیل به موادی با بوی تند شوند. آنزیم BO به ترکیبات بی بو ساخته شده از غدد درون ریز می چسبد. با شناسایی ترکیب ویژه بوادر بدن، محققان معتقدند که می توانند دئودرانت هایی تولید کنند که این آنزیم را خنثی و بوی بد بدن را ریشه کن کند.

«میشیل رودن» از دپارتمان زیست شناسی دانشگاه یورک اظهار داشت: کشف ساختار این آنزیم به ما این امکان را داد که گام مولکولی در باکتری مشخص را پیدا کنیم که می تواند مولکول های بو را تولید کند. این یک پیشرفت اساسی در درک چگونگی عملکرد بوی بدن است و به توسعه مهارکننده های هدف که تولید بوی بدن را متوقف می کنند منجر می شود؛ بدون اینکه در میکروبیوم های زیر بغل اختلالی ایجاد شود. نتایج این مطالعه در مجله Scientific Reports منتشر شده است.



توصیه می شوند؛ بهترین زمان برای مصرف صبحانه ساعت ۷ صبح، ناهار ساعت ۱۳ و شام در ساعت ۱۹ است که در این میان مصرف دو میان وعده به میزان بسیار زیاد اهمیت خواهد داشت و نباید از آن غافل شد، حتی این رژیم هیچ منعی برای مادران باردار نخواهد داشت.