



بی‌ضرر است و معمولاً در این مرحله هیچ علائمی از بروز بیماری کبد چرب دیده نمی‌شود مگر از طریق انجام آزمایش و سونوگرافی‌های که فرد انجام می‌دهد. در این مرحله فرد باید مراقبت کند تا باعث پیشرفت بیشتر این بیماری نشود و تنها راه موثر این است که فرد سبک زندگی خود را تغییر داده و از مصرف غذاهای چرب تا حد امکان بپرهیزد.

مرحله دوم
به دلیل آن که بسیاری از افراد هنگامی که این بیماری در مرحله اول است، از آن بی‌اطلاع هستند و توجهی به آن ندارند با ادامه روند اشتباه خود سبب می‌شوند تا

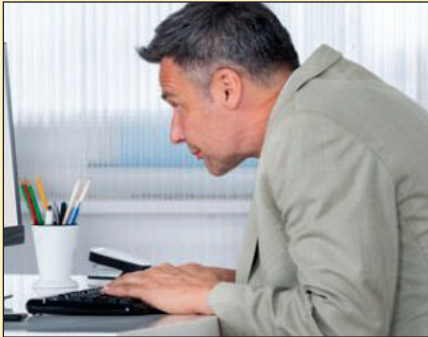
در چه صورت کبد چرب خطرناک می‌شود؟

عادات اشتباه به ویژه در رژیم غذایی می‌تواند باعث بروز کبد چرب و در نهایت مرگ فرد شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از بیماری‌های شایعی که حدود ۴۰ درصد از مردم به آن مبتلا هستند، بیماری کبد چرب است که بر اثر سبک زندگی ناسالم و استفاده از غذاهای چرب و مضر در فرد بروز می‌کند.

کبد در حالت طبیعی از میزان کمی چربی برخوردار است، اما زمانی که افراد به مصرف بی‌رویه غذاهای چرب می‌پردازند سبب تجمع انواع چربی‌ها در داخل بدن می‌شود که با گذشت زمان و تجمع هرچه بیشتر چربی‌ها در اطراف کبد، این عارضه رخ می‌دهد. از شروع بیماری کبد چرب تا زمانی که به طور کامل کبد از کار بیفتد و احتیاج به پیوند و یا دیالیز باشد چهار مرحله وجود دارد.

مرحله اول
در مرحله اول تجمع مقدار و میزان مشخصی از چربی‌ها در بدن و سلول‌های کبدی

چرا نباید قوز کنیم؟



نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: قوز کردن از جمله عادت‌های اشتباهی است علاوه بر صدمه زدن به ستون فقرات سیستم گوارشی فرد را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد.

پرهام پارسانزاد نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص عوارض قوز کردن، اظهار کرد: علت اصلی قوز کردن یا انجام کارهایی رو به پایین است که به اقتضای شغل انجام می‌دهیم و یا استفاده مکرر از گوشی تلفن همراه، مانیتور، کامپیوتر و لپ تاپ است که مجبور هستیم سر را به سمت جلو ببریم.

او گفت: در چنین شرایطی بعد از ده دقیقه عضلات اطراف ستون فقرات خسته می‌شوند و دیگر آن را صاف نگه نمی‌دارند که ناخودآگاه امر سبب می‌شود ستون فقرات به سمت جلو خمیده شود. این خمیدگی زمانی که طولانی مدت ادامه پیدا می‌کند باعث چرخش شانه‌ها به سمت جلو شده و کوتاهی عضلات جلوی شکم را به دنبال دارد.

پارسانزاد افزود: همچنین در پی کوتاهی عضلات جلوی شکم و سینه، عضلات پشت ستون فقرات در حالت کشیده قرار می‌گیرند و به مرور زمان ضعیف شده و دیگر توانایی صاف نگه داشتن قامت را نخواهند داشت. زمانی که ستون فقرات به سمت جلو خمیده می‌شود و ما به اصطلاح قوز می‌کنیم برای اینکه راستای نگاهمان را مستقیم نگه داریم به صورت ناخودآگاه سر را به سمت عقب می‌بریم که این سبب می‌شود قوس گردن نیز افزایش یابد و این امر ضعف عضلات جلوی گردن و کوتاهی عضلات پشت ناحیه گردن را به همراه خواهد داشت.

نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران ادامه داد: همانطور که می‌دانید به طور کلی شرایط بیومکانیکی نرمال ستون فقرات بر اثر قوز کردن به هم می‌ریزد و این امر در نهایت سبب می‌شود مفاصل پشتی گردن تحت فشار قرار گیرد که امکان دارد فرد به مرور زمان دچار آرتروز گردن و در برخی موارد دچار بیرون زدگی دیسک در ناحیه گردن و فشار بر روی ریشه‌های اعصاب شود. در چنین حالتی فرد معمولاً با احساس درد، گزگز، مورمور و خواب‌رفتگی در اندام‌های فوقانی رو به رو خواهد شد.

او بیان کرد: ضعف عضلات گردن سبب می‌شود تا فرد دچار سردرد، سرگیجه و حالت تهوع شود. زمانی که عضلات پشت گردن به علت قوز کردن کوتاه شوند فرد برانر ایجاد تغییر در قوس کمر دچار انواع کمر دردها می‌شود؛ زیرا قوز کردن سبب خواهد شد تا ستون فقرات از حالت طبیعی خود خارج شود.

راه‌های جلوگیری از قوز کردن

این فیزیوتراپیست گفت: افرادی که به اقتضای شغل خود مجبور هستند طولانی مدت پشت میز بنشینند بهتر است پس از یک ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کار کردن و پشت میز ننشستن، در کنار دیوار قرار گرفته و سینه خود را به دیوار بچسبانند تا در این حالت عضلات ناحیه سینه تحت کشش قرار گیرد.پارسانزاد ادامه داد: همچنین می‌توانیم چرخش شانه‌ها به سمت جلو و عقب را داشته باشیم تا با این کار عضلات پشت کتف و بالای سرشانه نیز تقویت شوند. به این صورت می‌توانیم عضلات ثبات دهنده ستون فقرات را نیز تقویت کنیم و مانع از این شویم که با قوز کردن فشاری بر روی ستون فقرات و نواحی گردن ایجاد شود.

عوارض گوارشی قوز کردن

او اظهار کرد: زمانی که ستون فقرات به سمت جلو حالت خمیده پیدا می‌کنند غلاف عضلانی که در بدن وجود دارد دچار چسبندگی شده و کوتاه می‌شود. این حالت مانند آن است که فرد یک لباس بسیار تنگ را بپوشد، لباس همه مفاصل و عضلات بدن را دربر می‌گیرد و کل سیستم گوارش، سیستم‌های احشایی و عضلانی- اسکلتی را تحت فشار قرار می‌دهد که این موضوع سبب می‌شود تا عملکرد روده‌ها و دستگاه گوارش نیز دچار آسیب شود؛ در نهایت فرد با درد در ناحیه کمر و ستون فقرات روبه رو خواهد بود. به این نوع از کمردردها و دردهای ستون فقرات ناشی از قوز کردن اصطلاحاً دردهایی با منشأ احشایی می‌گوییم که آزاد کردن فاشیای این ناحیه می‌تواند عملکرد طبیعی دستگاه گوارش را به حالت اولیه بازگرداند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به دشواری تشخیص علائم کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی، توضیحاتی برای تمیز این بیماری‌ها از یکدیگر ارائه داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داود پیام طبرسی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی ضمن ابراز نگرانی از فرا رسیدن فصل گسترش ویروس آنفلوآنزا در کشور اظهار کرد: هر ساله با آغاز فصل پاییز کشور حدود چهارماه درگیر شیوع ویروس تنفسی آنفلوآنزا می‌شود که ممکن است گاهی منجر به فوت فرد مبتلا شود.

او ادامه داد: از همان ابتدای پاندمی کووید-۱۹، دغدغه مردم و نظام سلامت همزمانی شیوع این دو ویروس بود، چرا که

افتراق این دو بیماری از روی علائم بالینی بسیار دشوار است.

طبرسی با اشاره به اینکه ویروس تنفسی آنفلوآنزا یکی از قدیمی‌ترین ویروس‌های شناخته شده است، گفت: روزهای اخیر بسیار در مورد پاندمی آنفلوآنزای اسپانیایی در سال ۱۹۱۸ شنیده‌ایم، بعد از آن هم ویروس‌های آنفلوآنزای مختلفی شناخته شد و در حال حاضر آنفلوآنزای A با سویه H۱N۱ و H۲N۲و آنفلوآنزای B در حال چرخش است.

به گفته رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری آنفلوآنزای B شدت کمتری دارد و محدودتر است، اما آنفلوآنزای A ممکن است باعث درگیری شدید و حتی فوت بیمار شود.

طبرسی در خصوص علائم ویروس آنفلوآنزا و کووید-۱۹ بیان کرد: علائم در هر دو بیماری مشابه است، اما تفاوت‌هایی هم دارد. در اکثر مواقع آنفلوآنزا با علائم تب و لرز شدید و سردرد، به صورت ناگهانی ظاهر می‌شود. تب علامت شاخصی در این بیماری است و بعد از دو یا سه روز سرفه نیز به علائم افزوده می‌شود.

۵ خوردنی مفید برای رفع خشکی پوست



خشکی پوست از مشکلاتی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان تشدید می‌شود اما در شرایط کنونی شیوع کروناویروس و با توجه به لزوم شستن مرتب دست‌ها و استفاده مکرر از ضدعفونی کننده‌ها، تشدید این عارضه برای بیشتر افراد اجتناب ناپذیر است. به گزارش ایسنا، روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و نیز پیروی از رژیم‌های غذایی سالم اشاره کرد.

در ادامه چند نکته مفید به نقل از سایت "ان‌دی‌تی‌وی" برای رفع عارضه خشکی پوست پیشنهاد شده است:

گنجانندن خوراکی‌های زیر در رژیم غذایی برای رفع خشکی پوست:

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر مشکلات زمستانی کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد.

مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقشی اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی‌ها در بدن را دارند. مصرف منظم آجیل به جلوگیری و ترمیم آسیب سلول‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسريع می‌کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه احساس خواهید کرد که پوست شما نرم و لطیف می‌شود. مصرف فقط یک مشت در روز از آجیل‌ها و دانه‌ها کافی است. بادام، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین قرار دارند و مصرف آن‌ها توصیه می‌شود.

سبفانچ

این سبزی حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات بر گلدار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می‌کند.

آووکادو

آووکادو دارای بافت کره‌ای و رایحه‌ای است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین C و E است، می‌تواند در زمستان این دوز اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد. آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین مردم به عنوان «کره طبیعت» شناخته می‌شود.

ماهی

اسیدهای چرب ضروری برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طیف آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند. برخی از بهترین گزینه‌های شما در این فصل شامل ماهی قزل آل و ساردین است.

کبدشان نسبت به مرحله قبل چرب‌تر شود.

واکنش بدن به میزان چربی که باعث آسیب‌های نه چندان جدی به سلول‌های کبدی شده است از طریق ایجاد درد در قسمت بالای راست شکم زنگ خطر ابتلا به کبد چرب را به صدا درمی‌آورد.

مرحله سوم

مرحله بعد، فیبروزی شدن است، بر اثر افزایش قابل توجهی از چربی‌ها و به دنبال آن به هم ریختن حالت طبیعی آنزیم‌های کبدی در بدن فرد، بیماری کبد چرب یک مرحله پیشرفت می‌کند که به آن فیبروز کبدی می‌گویند که مرحله خطرناک برای فرد شناخته می‌شود؛ آسیب‌های نسبتاً جدیدی را به سلول‌ها و آنزیم‌های کبد وارد می‌کند فیبروز التهاب مقاوم در کبد است که در اطراف و سلول‌های کبد و رگ‌های خونی ایجاد می‌شود.

مرحله چهارم

آخرین مرحله از زندگی و فعالیت سالم کبد، مرحله سیروز است که در نهایت سبب از کار افتادگی کبد می‌شود و حتی می‌تواند سبب ابتلا به سرطان کبد و انواع بیماری‌های کبدی در فرد شود، زیرا کبد دیگر نمی‌تواند وظایف اصلی خود یعنی پاکسازی و سم زدایی بدن را به خوبی انجام دهد؛ پس کبد چرب را جدی بگیرید.

شبهات در دسر ساز علائم بالینی کووید-۱۹ آنفلو آنزا و سرماخوردگی



او افزود: در کرونا، تب ممکن است اولین علامت بروز بیماری نباشد یا حتی اصلاً بروز نکند. همچنین دوره معمول بیماری آنفلوآنزا پنج روز است، البته در مواردی که عارضه دار می‌شود ممکن است دو تا سه هفته نیز طول بکشد، اما دوره بیماری کووید-۱۹، در اکثر مواقع کمتر از دو تا سه هفته نیست.

علائم متفاوت آنفلوآنزا، سرماخوردگی و ویروس کرونا

عضو هیئت علمی دانشگاه، سرماخوردگی را نیز در این فصل بسیار شایع دانست و تمیز علائم آن از کرونا ویروس جدید را دشوار اعلام کرد و گفت: در سرماخوردگی آبریزش بینی و عطسه از علائم غالب است و تب نادر بوده و در صورت بروز خفیف است؛ همچنین طول دوره این بیماری بیشتر از ۴، ۳ روز نخواهد بود.

طبرسی در ادامه تصریح کرد: برخی علائم در این میان می‌تواند کمک کننده باشد، به عنوان مثال از دست رفتن

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

✓ **ارائه خدمات حقوقی**

✓ **رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری**

✓ **متخصص در حوزه روابط کار**
✓ **دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی**

تلفکس: ۰۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت الله بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد باز سازی عتبات عالیات

جذب بزرگ پخش طبیعت زنده

لاین های غذایی – دارویی – آرایشی و بهداشتی

لاین	شرایط احراز
غذایی	حداکثر ۳۰ سال – دیپلم به بالا – ۳ سال سابقه
دارویی	حداکثر ۳۵ سال – مدرک تحصیلی مرتبط – ۴ سال سابقه
آرایشی و بهداشتی	حداکثر ۳۵ سال – لیسانس – ۳ سال سابقه

تلفن تماس: ۰۹۳۷۲۸۵۶۵۹۰-۳۳۳۸۸۵۸۲

morsaghian@tezlabs.com

آدرس ایمیل:

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک با قیمت مناسب ۰۵۰۳۳۳۶۵-۰۶۱ جزیی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

کشف علت پر خوابی خانم‌ها

محققان به تازگی با انجام مطالعاتی پیرامون میزان خواب در افراد، موثرترین علت پرخوابی در بانوان را کشف کردند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از جمله عواملی که به شدت سلامت افراد را به خطر می‌اندازد کم خوابی یا بی‌خوابی است. البته همانطور که زیاده روی در هر موردی می‌تواند برای بدن نیز مضر باشد افراط در خواب هم از این قاعده مستثنی نیست و داشتن خواب بیش از حد در طول روز به همان اندازه برای سلامت مضر است.

اما معمولاً در تحقیقات انجام شده، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که خانم‌ها مدت زمان بیشتری نسبت به آقایان در شبانه روز می‌خوابند که علت این امر رami‌توان به دلیل پیچیدگی مغز بانوان نسبت به آقایان دانست؛ و بر اساس همین پیچیدگی است که معمولاً بانوان می‌توانند همزمان چند کار را باهم انجام دهند.

انجام چند کار همزمان در طول روز سبب خواهد شد تا در پایان روز مغز خسته شود و زمانی که شما به خواب می‌روید مغزتان به طور خودکار به بازسازی سلول‌های آسیب دیده‌اش بپردازد که این امر سبب خواهد شد تا بانوان به میزان بیشتری خواب نسبت به آقایان احتیاج داشته باشند.

محققان دریافتند:

تاثیر طولانی مدت مصرف دارو

در تسریع زوال عقل سالمندان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد گروهی از داروهای مورد استفاده روند زوال عقل را در سالمندان تسریع می‌کند.

به گزارش مهر، داروهای مورد بحث در این مطالعه، آنتی کولینرژیک‌ها هستند که برای درمان انواع مختلفی از بیماری‌ها از جمله آلرژی‌ها، بیماری حرکتی و مثانه بیش از حد فعال تا فشار خون بالا، افسردگی و بیماری پارکینسون استفاده می‌شود.عوارض جانبی کوتاه مدت این داروها شامل گیجی و اختلال در حافظه است.

اما مطالعات سال‌های اخیر ارتباط نگران کننده تری را نشان داده است: افزایش خطر ابتلا به زوال عقل در میان مصرف‌کنندگان طولانی مدت.حال یافته‌های جدید نشان می‌دهد افراد مسن سالم که از این داروها استفاده می‌کنند با افزایش خطر ابتلا به اختلال شناختی خفیف روبرو هستند. این مسئله به مشکلات دقیق‌تری در مورد حافظه و تفکر اشاره دارد که ممکن است به زوال عقل منجر شود.همچنین محققان دریافتند این رابطه در بین دو گروه از افراد قوی‌تر است: افراد دارای زن افزایش دهنده ریسک ابتلا به آلزایمر و افراد دارای برخی نشانگرهای بیولوژیکی بیماری آلزایمر در مایع نخاعی شان.

دکتر «آلیسون ریس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «به لحاظ بیولوژیکی این احتمال وجود دارد که داروها می‌توانند ریسک زوال عقل را افزایش دهند». وی در ادامه می‌افزاید: «این داروها ماده شیمیایی موسوم به استیل کولین را که انتقال دهنده پیام‌ها در بین سلول‌های عصبی است را متوقف می‌کند. استیل کولین در حافظه و یادگیری دخیل است و معمولاً میزان آن در افراد مبتلا به آلزایمر کم است.