



طبق نتایج یک تحقیق جدید، شدت افسردگی فرد با افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی یا سکت همراه است. به گزارش مهر، «یوسف خان»، سرپرست تیم تحقیق در موسسه قلب تکراس، در این باره می گوید: «بیماری های قلبی تحت تاثیر طیف وسیعی از ابعاد سلامت از جمله سلامت روان هستند.»وی در ادامه می افزاید: «ما دریافتیم میزان افسردگی ارتباط قوی ای با ابتلا به بیماری قلبی و سکت دارد.»محققان در این مطالعه، رابطه بین افسردگی و بیماری های قلبی غیرگشنده نظیر نارسایی قلبی، بیماری قلبی عروق کرونر، آنژین، حمله قلبی و سکت را در افراد ۲۰ سال به بالا بررسی کردند. با استفاده از پرسشنامه «نظرسنجی سلامت ملی و بررسی تغذیه» مشخص شد بیش از ۱۱ هزار نفر مبتلا به افسردگی هستند. از بین این تعداد، حدود ۱۲۰ نفر مبتلا به بیماری قلبی یا سکت تشخیص داده شدند. در بررسی ارتباط بین افسردگی و بیماری قلبی و سکت غیرگشنده مشخص شد به ازای افزایش میزان افسردگی از خفیف، متوسط، نسبتا شدید یا شدید، احتمال بیماری قلبی و سکت ۲۴ درصد افزایش می یابد.

چالشی بیمه‌ای برای درمانی که لاکچری نیست

درمان «ناباروری» چند؟



◆ گروه سلامت //

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا با اشاره به هزینه‌های درمان ناباروری در کشور، گفت: بیمه‌ها نباید درمان ناباروری را یک نوع درمان لوکس و لاکچری مانند جراحی‌های زیبایی تلقی کنند.

دکتر علی صادقی تبار در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت ناباروری در کشور، گفت: بر اساس تحقیقی که چند سال پیش در پژوهشگاه ابن‌سینا انجام شد، ریت ناباروری در استان‌های مختلف از ۱۶ تا ۲۲ درصد متفاوت است، اما متوسط آن ۲۰.۲ درصد است که این آمار تقریباً برابر سایر کشورهای دنیا است و ممکن است ما به میزان خیلی جزئی بالاتر باشیم.

◆ عوامل موثر بر ناباروری

وی با بیان اینکه نقش آلاینده‌ها در جوامع صنعتی و شهری و عوامل محیطی در ایجاد ناباروری تایید و تثبیت شده است، افزود: براین اساس هر چه جوامع به سمت صنعتی شدن و استفاده از نگهدارنده‌ها، امواج و... می‌روند، طبیعتاً ریت ناباروری هم بیشتر می‌شود؛ به‌ویژه در مردان که در این زمینه آسیب‌پذیرتر هستند.

◆ پایان فصل بچه‌دار نشدن

صادقی تبار درباره میزان تاثیر درمان‌های ناباروری، گفت: به طور متوسط در هر سیکل

درمان ۳۵ درصد احتمال باروری وجود دارد. حال با هر سیکل احتمال باروری افزایش می‌یابد. البته شعار ما بحث پایان ناباروری است. از نظر ما فصل بچه‌دار نشدن تمام شده است؛ زیرا اگر زوج پیگیر درمان باشند و به طور مستمر درمان را پیگیری کنند، شانس موفقیتش شان ۱۰۰ درصد است.

◆ هزینه‌های درمان ناباروری

مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا درباره هزینه‌های درمان ناباروری در کشور، اظهار کرد: به طور کلی هزینه درمان ناباروری در کشور ما پایین‌تر از سایر کشورهای دنیا است. اگر بخواهیم تفکیک کنیم، تقریباً یک‌سوم هزینه‌های درمان ناباروری مربوط به هزینه‌های دارویی این درمان است که ممکن است رقم آن بین ۲۰ تا ۳۰ درصد تفاوت داشته باشد که به شرایط فرد بستگی دارد. همچنین یک‌سوم هزینه‌ها هم برای اقدامات تشخیصی درمان ناباروری است؛ اعم از هزینه‌های سونوگرافی، ویزیت‌های مکرر که باید از سوی متخصص انجام شود، هزینه‌های آزمایشگاهی و... و تقریباً یک‌سوم هزینه‌ها هم هزینه‌های اتاق عمل است. صادقی تبار ادامه داد: اگر بخواهم حداقل و حداکثر هزینه‌های درمان ناباروری در کشور را برآورد کنم، هزینه از شش میلیون تومان شروع

هشدار به مصرف کنندگان قلیان

افزایش تولید تنباکوی معسل قلبی



◆ گروه سلامت //

رئیس انجمن تولیدکنندگان، واردکنندگان و صادرکنندگان محصولات دخانی ضمن ارائه توضیحاتی درباره یک واحد تولید تنباکو که از فضولات حیوانی استفاده کرده بود، هشدار داد که تولید تنباکوی معسل قلبی افزایش یافته است.

به گزارش ایسنا، هفته گذشته فیلمی در فضای مجازی منتشر شد که نشان می‌داد در یک واحد زیرزمینی تنباکو با استفاده از فضولات حیوانی تولید شده است. در این باره دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران اعلام کرد که استفاده از فضولات حیوانی در تهیه تنباکو می‌تواند انواع آلودگی‌های قارچی، میکروبی و انگلی را وارد بدن انسان کند.

همچنین با توجه به اینکه وجود فضولات حیوانی باعث ایجاد بوی بد در تنباکو می‌شود، متخلفان اقدام به اضافه کردن اسانس و طعم به تنباکوی می‌کنند که مصرف آن‌ها می‌تواند منجر به نوعی ذات‌الریه شده و حتی فرد مصرف‌کننده را به سوی نارسایی تنفسی، بستری شدن در آی‌سی‌یو و حتی مرگ سوق دهد. در این رابطه محمدرضا تاجدار - رئیس انجمن تولیدکنندگان، واردکنندگان و صادرکنندگان محصولات دخانی - به ایسنا، اظهار کرد: این واحد تولیدی که از فضولات حیوانی برای تولید تنباکو معسل استفاده کرده، در استان

دزفول فعال بوده که با همکاری پلیس اماکن و اطلاعات این استان شناسایی و تعطیل شده است. وزیرمینی تولید محصولات دخانی در دسترس نیست و نظارتی بر کار آن‌ها صورت نمی‌گیرد، تصریح کرد: تصاویر محدودی که از این کارگاه زیرزمینی در فضای مجازی منتشر شده، نشان می‌دهد که در این واحدها توتون قلابی در قالب برندها و بسته‌بندی‌های رسمی تولید می‌شد و در اختیار مصرف‌کننده قرار می‌گیرد. رئیس انجمن تولیدکنندگان، واردکنندگان و صادرکنندگان محصولات دخانی با بیان اینکه تنباکوهای قانونی برجسب‌ها و علائم مشخصی

دارند که در مواردی این علائم هم جعل می‌شود و تشخیص آن‌ها سخت می‌شود، تصریح کرد: تاکنون سه یا چهار واحد تولید تنباکوی جعلی در کشور کشف شده، اما با توجه به شرایط حاکم بر تولید این محصولات، به نظر می‌رسد تعداد واحدهای جعلی بیشتر باشد و اگر تمرکز جدی در حوزه مبارزه با دخانیات شکل بگیرد، تعداد زیادی از این تولیدکنندگان جعلی شناسایی خواهند شد.

مصرف سالانه ۱۰ هزار تن تنباکو در کشور

وی ریشه شکل‌گیری واحدهای زیرزمینی تولید توتون را عدم توجه به مصرف سالانه ۱۰ هزار تن تنباکو در کشور دانست و گفت: ایجاد محدودیت در تولید و واردات قانونی توتون و تنباکو معسل

منجر به تشکیل واحدهای زیرزمینی می‌شود که محصولات قلابی را در قالب برندهای مختلف و با کیفیت نازل، تولید می‌کنند. این در حالی است که به گفته وی، در سال ۱۳۹۷ مجموع تولید تنباکوی سنتی و معسل ۲۴۰۰ تن و واردات تنباکوی معسل ۳۹۰۰ تن بوده است. همچنین در هفت ماهه سال جاری ۱۵۰۰ تن تنباکوی معسل و سنتی تولید و ۵۱۸ تن تنباکو معسل به کشور وارد شده که این آمار حاکی از کاهش واردات نسبت به سال گذشته است.

تاجدار با اشاره به اعمال محدودیت در زمینه تولید و واردات قانونی تنباکو معسل که در پی درخواست وزارت بهداشت حدود سه سال پیش ایجاد شد، اظهار کرد: قبل از اعمال محدودیت برای تولید و واردات قانونی تنباکو معسل، تولیدکنندگان توتون در شهرهای شمالی عموماً در فروش محصولات خود مشکل داشتند، اما از وقتی محدودیت‌هایی در این زمینه ایجاد شده، محصولات کشاورزان در فصل برداشت سریع به فروش می‌رسد که این مسئله نشان‌دهنده افزایش تولیدکنندگان جعلی تنباکوی معسل است. وی افزود: برای مبارزه با مصرف دخانیات باید برنامه هدفمند برای پرداختن به ریشه‌های مصرف دخانیات داشته باشیم، اما در حال حاضر با برخی روش‌ها به جای مصرف، با صنعت دخانیات مقابله می‌شود.

به طور کلی هزینه درمان ناباروری در کشور ما

پایین‌تر از سایر کشورهای دنیا است. اگر بخواهیم

تفکیک کنیم، تقریباً یک‌سوم هزینه‌های درمان

ناباروری مربوط به هزینه‌های دارویی این درمان

است که ممکن است رقم آن بین ۲۰ تا ۳۰

درصد تفاوت داشته باشد که به شرایط فرد

بستگی دارد

فواید چای سبز در پیشگیری از سرطان و دیابت



◆ گروه سلامت //

چای سبز دارای فواید بیشماری است و مصرف روزانه آن می‌تواند برای سلامت مفید باشد.

به گزارش مهر، چای سبز عمدتاً به منظور کاهش وزن استفاده می‌شود. اما با وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد

مغذی موجود در آن، چای سبز تأثیرات قوی‌ای بر بدن دارد و موجب بهبود عملکرد مغز، کاهش ریسک ابتلا به سرطان، تقویت متابولیسم و سلامت بهتر دندان‌ها می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز به مراتب بیشتر از سبزیجات پهن برگ و توت فرنگی است، از اینرو منبع خوبی از این ماده مغذی محسوب می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها با کاهش ریسک بیماری قلبی از طریق تنظیم فشارخون بالا مرتبط هستند.

در ادامه به برخی از مهم‌ترین خواص چای سبز اشاره می‌شود.

کاهش احتمال ابتلا به سرطان:

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز دارای توانایی کاهش ریسک برخی انواع سرطان‌ها هستند. مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهد زنانی که چای سبز می‌نوشند ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر با خطر ابتلا به سرطان سینه روبرو هستند. همچنین مطالعه‌ای دیگر نشان می‌دهد مردانی که چای سبز می‌نوشند ۴۸ درصد کمتر با احتمال ابتلا به سرطان پروستات مواجه هستند.

عملکرد شناختی بهتر: کافئین موجود در چای سبز به عنوان یک محرک عمل می‌کند که موجب بهبود ابعاد گوناگون عملکرد مغز از جمله بهبود خلق و خو، هوشیاری، زمان واکنش و حافظه می‌شود.

کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر و زوال عقل

مطالعات گوناگون بر روی مدل‌های حیوانی نشان داده‌اند که ترکیبات کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند تأثیرات محافظتی بر نورون‌ها داشته و ریسک آلزایمر و بیماری پارکینسون را کاهش دهد. از اینرو چای سبز بر عملکرد مغز در کوتاه مدت و حفاظت از مغز در سنین پیری تأثیر دارد.

ریسک کمتر ابتلا به عفونت و سلامت بهتر دندان‌ها

برخی مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند باکتری‌ها را کشته و از ویروس‌های نظیر آنفلوآنزا مانع‌ت کرده و در نتیجه خطر ابتلا به عفونت‌ها را کاهش دهد.

همچنین برخی مطالعات نشان می‌دهند کاتچین‌های موجود در چای سبز مانع از رشد Streptococcus، باکتری مسئول پلاک، کرم خوردگی و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. همچنین چای سبز موجب کاهش بوی بد دهان می‌شود.

کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند موجب بهبود حساسیت انسولین و کاهش میزان قندخون شود. مطالعات محققان ژاپنی نشان می‌دهد نوشیدن منظم چای سبز احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۴۲ درصد کاهش می‌دهد.

توصیه‌های طب سنتی

برای پیشگیری از بیماری‌های فصل پاییز



◆ گروه سلامت //

متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه در فصل پاییز مزاج عموماً سرد و خشک است، گفت: اگر به اصول تندرستی در آن توجه نشود، موجب ایجاد و تشدید برخی مشکلات می‌شود.

ناصر رضایی پور در در گفتگو با مهر در مورد توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از بیماری‌های فصل پاییز گفت: مزاج فصل پاییز عموماً سرد و خشک است و اگر به اصول تندرستی در آن توجه نشود، موجب ایجاد و تشدید برخی مشکلات می‌شود. وی افزود: در این فصل باید از گوشت گاو، فست‌قودها، ادویه تندوتیز، ترشی‌ها، بادمجان، عدس، پنیر شور، لبنیات ترش، رب و سس‌ها، چای پیرنگ، شوری‌ها، قهوه، نسکافه، کاکائو و... خودداری شود و در عوض خوردنی‌های گرم و تر مانند مرغ‌های درشت، تخم‌مرغ عسلی، شیرینی‌های طبیعی از شکر و بادام و پسته، مغزها، انجیر، کشمش و مویز، شیر انگور، زیتون، به، سیب، انار، انگور، خربزه، گلابی، سبزی خوردن، شلغم، خاکشیر و... استفاده شود.

متخصص طب سنتی تأکید کرد: همچنین باید از نوشیدن آب بسیار سرد و از سرمای

بامداد و شب و گرمای میانه روز پرهیز شود.

وی با اشاره به اینکه در این فصل به استفاده معقول از غذاهای مقوی سنگین مانند هلیم، آش‌ها، آبگوشت‌ها، کله‌پاچه و... تأکید شده است، گفت: مصرف این غذاها

منجر به قوی‌شدن دستگاه گوارش در فصول سرد سال می‌شود. به گفته رضایی پور، پوشاندن سرد در زمان خواب و پرهیز از خواب روز، خواب با معده پر، خوابیدن در مکان‌های سرد و مرطوب، زیاد خوابیدن و زیاد بیداری کشیدن، دوری جستن از خشم، اضطراب و اندوه و پرداختن در حد اعتدال، به شادی، پرهیز از انواع خون‌گیری از جمله فصد و حجامت، مگر به تشخیص پزشک متخصص، بوئیدن عطرها و گل‌های خوش‌بوی ملایم و مناسب مزاج، حمام یک‌روز در میان با آب نیم‌گرم و چرب‌کردن بدن با روغن بادام یا بنفشه بادام و... از دیگر اقداماتی است که باید انجام شود.

وی گفت: در این فصل که بیماری سرماخوردگی نیز زیاد است می‌توان از یک قاشق عسل و یک برش لیمو ترش درون آب ولرم استفاده کرد البته می‌شود هنگام استفاده از این معجون از چوب دارچین هم برای افزایش عطر و همچنین خاصیت ضد ویروسی آن بهره‌مند شد که باعث بهبود زودتر علائم سرماخوردگی، افزایش آرامش و نشاط و همچنین کاهش علائم آلرژی نیز خواهد شد.