صبح ساحل بانوان
شنبه ۲۹ شهریور ۹۹|سال سی و پنجم| شماره ۴۱۳۸
Email :Info.Sobhesahel@Gmail.Com

چرا شیر مادر بهترین تغذیه به شمار می‌رود؟

یک متخصص طب ایرانی درباره فواید شیر مادر برای سلامت فرزندش در در دوران کودکی و بزرگسالی گفت.
به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، پانته‌آ آشیرویه پزشک متخصص طب ایرانی شیر مادر درباره فواید شیر مادر اظهار کرد: شیر مادر برای نوزادان و کودکان بسیار مفید است چرا که تمام مواد غذایی مورد نیاز نوزاد را تأمین می‌کند و جالب است بدانید بسته به هر دوره سنی ترکیبات شیر مادر هم تغییر می‌کند به طوری که در ۴ ماه اول تولد شیر مادر آغوز دارد که حاوی بسیاری پروتئین است و علاوه بر آن سرشار از آنتی بادی بوده که بدن کودک را در برابر تمامی بیماری‌ها ایمن می‌کند. او با اشاره به مصونیت نوزاد از برخی بیماری‌ها با خوردن شیر مادر بیان کرد: کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر دچار مشکلات گوارشی، تنفسی، آلرژی، سرما خوردگی، عفونت گوش میانی دیابت نوع ۱ و ۲ حتی در بزرگسالی می‌شوند.

زنان باردار امسال واکسن آنفلوانزا دریافت می کنند

◆ گروه خبری //

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، گفت: زنان باردار امسال واکسن آنفلوانزا دریافت می کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محسن زهرایی، اظهار داشت: وزارت بهداشت برای اولین بار برنامه ریزی کرده است که واکسیناسیون خانم های باردار برای آنفلوانزا را امسال انجام دهد.

وی افزود: واکسن از مداخلات بهداشتی بسیار موفق و از بهترین و موثرترین مداخلات بهداشتی در حفظ سلامت جان انسان ها در جهان است.

زهرایی ادامه داد: واکسنِ بیماری ها با هم تفاوت می کند. هر واکسن برای یک بیماری خاص است و اثربخشی اش هم بر روی همان بیماری است. یعنی واکسن ها به صورت کاملا اختصاصی سیستم ایمنی بدن انسان ها را تحریک می کنند که بتوانند علیه همان بیماری در بدن آمادگی لازم را برای محافظت ایجاد کند.

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن، گفت: واکسن بیماری های فلج اطفال، دیفتری، کزاز، سرخک برای بالا بردن سیستم دفاعی بدن اثربخشی ۹۵ درصدی دارند ولی واکسن آنفلوانزا اثربخشی حدود ۴۰ تا ۶۰ درصدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری دارد. در گروه های سالمند و در افراد دارای ضعف سیستم ایمنی ممکن است این اثربخشی به کمتر از ۵۰ درصد هم برسد.

زهرایی تصریح کرد: واکسن آنفلوانزا به عنوان یک سپر دفاعی قطعی محسوب نمی شود و اینکه فکر کنیم بعد از زدن واکسن فرد مبتلا به آنفلوانزا در پاییز و زمستان نمی شود، غلط است.

وی بیان کرد: اگر واکسن هم زده شود همچنان فرد باید اقدامات پیشگیرانه مثل شستن دست ها، پرهیز از تماس با افراد مبتلا به بیماری آنفلوانزا و ماسک زدن و رعایت فاصله گذاری های اجتماعی را انجام دهد.

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت گفت: ولی واکسن می تواند در گروههای پرخطر موثر باشد. به همین خاطر به این افراد توصیه می کنیم واکسن بزنند.

زهرایی افزود: این افراد پرخطر دو دسته اند یک عده به دلیل شغل شان پرخطر محسوب می شوند. مثل کارکنان حرفه های مختلف پزشکی که با بیماران سر و کار دارند. این عده اگر آنفلوآنزا بگیرند هم به کادر درمانی دیگر منتقل می کنند هم چند روز از ارائه خدمت به سایر بیماران عقب می افتند لذا در همه کشورها این کادر جزو اولویت اول دریافت واکسن هستند.

وی ادامه داد: بعضی گروه های دیگر نیز هستند که اگر آنفلوانزا بگیرند چون ریسک عوارض درآنها به دلیل بیماری های زمینه ای بالا می رود، توصیه می شود واکسن دریافت کنند. مثل زنان باردار که سازمان جهانی بهداشت آنها را در اولویت قرار داده است.

زهرایی اضافه کرد: بعضی گروه ها نیز بیماری زمینه ای دارند. مثل افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند یا شیمی درمانی می شوند یا ایدز دارند یا بیماران قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی مزمن دارند و ممکن است فرم شدید تری از آنفلوانزا را بگیرند. در مجموع افرادی از گروه های خاص هستند باید واکسن بزنند.

وی تصریح کرد: واکسن آنفلوانزا اختصاصی عمل می کند و از کرونا که اکنون تبدیل به پاندمی جهانی شده است، جلوگیری نمی کند. این واکسن می تواند نهایتا حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد روی بیماری آنفلوآنزا موثر باشد. ولی در مهار کرونا به هیچ وجه نقشی ندارد.

زهرایی خاطرنشان کرد: بنابراین این گمان که با دریافت واکسن آنفلوانزا فرد در برابر کرونا بیمه می شود حرف کاملا اشتباه و غیر علمی است.

وی افزود: ممکن است این نگرانی در جامعه باشد که به دلیل وجود کرونا و همزمانی آن با آنفلوانزا در فصول سرد سال خیلی از افراد که در گروه های پرخطر هم نیستند فکر کنند باید واکسن آنفلوآنزا بزنند. در حالی که اینطور نیست و بسیاری از صاحبنظران عقیده دارند همین اقدامات پیشگیرانه برای کرونا مثل ماسک زدن، رعایت فاصله گذاری های اجتماعی و شستشوی مرتب دست ها از ابتلا به آنفلوانزا هم تا حد بسیار زیادی جلوگیری می کند.

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن گفت: در نتیجه خیلی از صاحبنظران علوم پزشکی معتقدند احتمالا با رعایت این مسایل امکان شیوع آنفلوآنزا امسال نسبت به سال های پیش کاهش پیدا کند. اما گروه های پرخطر حتما باید واکسن آنفلوآنزا بزنند.

وی ادامه داد: برای امسال تدارک حجم بالایی از واکسن دیده شده که در زمان مقرر گروه های پرخطر می توانند مراجعه و دریافت کنند. سایر افراد غیرپرخطر نیازی به دریافت واکسن ندارند.

ارتباط سیگارهای الکترونیک و سرطان سینه در زنان

◆ گروه خبری //

سیگارهای الکترونیک به عنوان جایگزین و نمونه کم خطرتر از سیگارهای معمولی سوژه تبلیغات شبکه های ماهواره ای و فضای مجازی قرار گرفت،

یکی از شعارهای موجود در تبلیغات این نوع از سیگارها بی خطر بودن آنها نسبت به نمونه های قبلی بود. اما هر بار ابعاد تازه ای از خطرات این نوع سیگار توسط محققان کشف می شود.

جدیدترین یافته محققان در مورد عوارض سیگارهای الکترونیک تأثیر این سیگارها بر سرطان سینه است.

دانشمندان آمریکایی پی برده‌اند بخار تولید شده توسط سیگارهای الکترونیک محیطی مستعد برای رشد تومورهای سینه فراهم می‌کند. البته این میزان بخار تولیدی می تواند منجر به رشد تومور در سایر نقاط بدن هم بشود.

تحقیقات انجام شده به منظور اثبات این گزاره است که سیگارهای الکترونیک بی خطر هستند که هیچ یافته علمی این موضوع را اثبات نمی کند.

به گزارش تسنیم؛ استفاده از این سیگارها در اروپا هم رواج پیدا کرده است و طبق آمار ۳ میلیون ۶۰۰ هزار انگلیسی در یک دهه اخیر از سیگارهای الکترونیکی استفاده کرده اند و ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون پوند صرف خرید این سگارها شده است.

اضطرابی که گریبان زنان را می‌گیرد

◆ گروه خبری //

مطالعات و منابع علمی و پزشکی نشان می دهد زنان در واکنش به شرایط استرس‌آور زندگی، بیش از مردان دچار اضطراب می شوند.

سرویس ترجمه بهداشت نیوز، اختلالات اضطرابی که شامل ترس بیش از حد ، بی قراری و تنش عضلانی است، ناتوان کننده بوده و می تواند خطر افسردگی و خودکشی را افزایش دهد. این مساله یکی از رایج ترین امور بهداشت روان در سراسر جهان بوده که از هر ۱۰۰ نفر حدود چهار نفر را تحت تأثیر قرار می دهد و هر سال بیش از ۴۲ میلیارد دلار برای سیستم های مراقبت بهداشتی و کارفرمایان این بخش، هزینه دارد. افرادی که مضطربند بیشتر احتمال دارد روزهای کاری خود را از دست بدهند و در غیر این صورت، بازده کمتری نسبت به سایرین دارند. کودکان درگیر اضطراب نیز کمتر وارد مدرسه می شوند و تا سال انتهایی آن را سپری می کنند، در نتیجه احتمال کمتری برای موفقیت در زندگی آینده خود دارند. گرچه این شواهد مربوط به ختلالات اضطرابی به عنوان موضوعات مهم بهداشت روان مطرح می باشد، اما از سوی محققان، پزشکان و سیاست گذاران توجه کافی به آن نمی شود. جمعی از محققان در دانشگاه کمبریج برای درک اینکه چه کسانی بیشتر تحت تأثیر اختلالات اضطرابی قرار دارند شروع به بررسی کردند. برای این کار، یک بررسی سیستماتیک از مطالعات انجام گرفت که بر اساس آن، نسبت افراد مبتلا به اضطراب در زمینه های مختلف در سراسر جهان تعیین و از روش های دقیق برای حفظ بالاترین کیفیت مطالعات استفاده شده است. نتایج این مطالعات نشان داد که زنان تقریباً دو برابر بیشتر از مردان دچار اضطراب می شوند و افرادی که در اروپا و آمریکای شمالی زندگی می کنند به طور نامتناسبی -در مقایسه با سایر نقاط دنیا.تحت تأثیر این اختلال قرار دارند.

■ چرا زنان؟

اما چرا زنان بیشتر از مردان دچار اضطراب می شوند؟ این می تواند به دلیل تفاوت در شیمی مغز و نوسانات هورمون های این دو جنس باشد. بارداری و زایمان در طول زندگی یک زن با تغییرات هورمونی در بدن وی همراه است که اضطراب با خود می آورد. افزایش استروژن و پروژسترون که در دوران بارداری اتفاق می افتد می تواند خطر ابتلا به وسواس را افزایش دهد -شرایطی که با افکار مزاحم و تکراری، انگیزه ها و وسواس های اضطراب آور و ناتوان کننده مشخص می شود.

اما به نظر می رسد علاوه بر مکانیسم های بیولوژیک، زنان و مردان اتفاقات زندگی خود را به طور متفاوتی تجربه کرده و به آن واکنش نشان می دهند. زنان تمایل بیشتری به استرس دارند ، که می تواند اضطراب آنها را افزایش دهد. همچنین ، هنگام مواجهه با موقعیت های استرس زا ، زنان و مردان تمایل به استفاده از استراتژی های مختلف مقابله ای دارند. زنانی که با عوامل استرس‌زای زندگی روبرو می شوند احتمالاً در مورد آن دائما و دائما فکر می کنند که این کار می تواند اضطراب آنها را افزایش دهد. در حالی که مردان بیشتر با مشکلات مقابله می کنند. مطالعات دیگر حاکی از آن است که زنان بیشتر از مردان مورد آزار جسمی و روحی قرار می گیرند و این سوءرفتارها، با ایجاد اختلالات اضطرابی همراه است. کودک آزاری با تغییراتی در شیمی و ساختار مغز همراه بوده و طبق تحقیقات قبلی ، زنانی که تجربه سوء استفاده جنسی داشته اند ممکن است جریان خون غیرطبیعی داشته باشند - یک منطقه مغزی که در پردازش احساسات نقش دارد.

■ غرب مضطرب

بررسی ها همچنین نشان می دهد که افراد ساکن آمریکای شمالی و اروپای غربی بیشتر از افرادی که در سایر نقاط جهان زندگی می کنند تحت تأثیر اضطراب قرار می گیرند. مشخص نیست که چه عواملی می تواند دلیل این میزان بالا باشد. لندن یکی از شهرهای بسیار مضطرب دنیا به حساب می آید. اضطراب اجتماعی در غرب به طور معمول به عنوان ترس شدید از موقعیت های اجتماعی ، خودآگاهی بالا و ترس از قضاوت و انتقاد توسط دیگران در هنگام تعاملات و موقعیت های عملکردی ، آشکار می شود.

میز خبر

۱۲ راهکار برای درمان بدن درد در بانوان

◆ گروه خبری //

بدن درد علت‌های مختلفی دارد؛ ممکن است بدن درد به دلیل استرس، ضعف سیستم ایمنی و...اتفاق بیفتد.

■ **ژل آلوئه ورا**

ژل آلوئه ورا به کاهش درد بدن در زنان کمک می‌کند. به آرامی ژل آلوئه ورا را روی شانه‌های بیمار ماساژ دهید.

■ **پودر زنجبیل**

مقداری پودر زنجبیل را در یک فنجان چای بریزید.پودر زنجبیل کمک می‌کند تا درد و سفتی التهاب کاهش یابد در نتیجه بدن درد را تسکین می‌دهد.

■ **پودر جلبک دریایی کتانجک**

پودر جلبک دریایی کتانجک(کِلپ) را به وان حمام اضافه کنید تا یک حمام گرم و آرام بخشی داشته باشید. این داروی گیاهی برای درمان خانگی بدن درد در زنان قابل دسترس است.

■ **کمپرس سرد**

روی ناحیه دردناک بدن کمپرس سرد قرار دهید. گذاشتن کیسه آب سرد روی ماهیچه‌های آسیب دیده باعث کاهش میزان درد و التهاب آن‌ها می‌شود. سرما منجر به منقبض شدن رگ‌ها می شود و سرعت و میزان گردش خون در نواحی آسیب دیده را کاهش می‌دهد.

■ **سرکه سیب**

سرکه را گرم کنید و آن را روی ناحیه دردناک بمالید. اگر چه بدن‌تان بوی سرکه خواهد گرفت، اما پس از آن می‌توانید حمام گرم داشته باشید.

■ **سرکه سیب و عسل**

سرکه سیب سرشار از پتاسیم است و به درمان گرفتگی عضلات کمک می‌کند، پتاسیم پایین یکی از علل شایع گرفتگی عضلات است.دو قاشق چای خوری عسل و دو قاشق سوپ خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و به مناطق دردناک بدن بمالید. نوشیدن مقداری سرکه مخلوط با آب گرم نیز می‌تواند در گرفتگی عضلات موثر باشد.

■ **حمام گرم**

حمام گرم می‌تواند برای تسکین درد بدن شگفت انگیز باشد. سعی کنید هنگام صبح دوش آب گرم بگیرید.

■ **گیاه اسپیره کوهی**

گیاه اسپیره کوهی دارای خواص ضد التهابی است و به عنوان تسکین دهنده درد بدن نسبت به آسپیرین ملایم تر است.

■ **کندر**

کندر توسط هندی‌ها برای درمان آرتریت(التهاب و درد مفاصل) استفاده می‌شود. کندر خاصیت ضد التهابی دارد و به صورت قرص و کرم موضعی در دسترس است.

■ **نمک اپسوم**

استحمام با نمک اپسوم می‌تواند به تسکین درد بدن و گرفتگی عضلات کمک کند. وان را از آب گرم پر کنید. سپس دو فنجان نمک اپسوم به آن اضافه کنید و هم بزنید. به مدت ۲۰ دقیقه برای درمان گرفتگی عضلات خود در وان حمام استراحت کنید.

■ **زردچوبه**

گیاه زردچوبه یک داروی ضد التهاب و مسکن قوی است. پودر زردچوبه را در یک فنجان چای بریزید یا به عنوان ادویه کاری در غذاها از آن استفاده کنید.

این گیاه که شبیه ریشه زنجبیل است تسکین دهنده طبیعی درد و درمان خانگی موثر برای کاهش بدن درد در زنان است. با این حال، زنانی که داروهای ضد انعقاد خون وارفارین (کومادین) مصرف می‌کنند به دلیل تداخل دارویی باید از مصرف زردچوبه اجتناب کنند.

■ **تخم کتان**

تخم کتان را به مواد غذایی روزانه خود اضافه کنید. مصرف این دانه‌ها به تسکین دردهای عضلانی ناشی از یائسگی در زنان کمک می کند.روغن بذر کتان سبب کاهش علایم آرتریت روماتوئید و سبب روان شدن مفاصل و خشکی آن می‌شود و درد مفاصل را کاهش می‌دهد.

زیرا این روغن شامل پتاسیم، پروتئین، منیزیم و ویتامین‌های B است که در درمان درد و التهاب مفاصل موثرند. روزانه دو قاشق غذاخوری روغن بذر کتان مصرف و برای گرفتن نتیجه بهتر این درمان را تکرار کنید.