

میز خبر

یک دندانپزشک توضیح داد؛

حداکثر زمان استفاده از مسواک چند ماه است



سرویس سلامت

رییس گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد شرایط نگهداری مسواک، توضیحاتی داد.

پروین باستانی به مهر گفت: پس از هر بار مسواک زدن، مسواک را با آب شسته و خمیر دندان و سایر آلودگی‌های آن را کاملاً تمیز کنید.

وی افزود: همچنین، پس از هر بار استفاده از مسواک آن را در یک محل تمیز قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود. این دندانپزشک تأکید کرد: برای نگهداری باید سر مسواک مستقیم و رو به بالا باشد.

وی افزود: هر زمان که موهای مسواک از هم باز شد و یا شکل اولیه آن تغییر کرد، باید آن را تعویض کنید. باستانی گفت: معمولاً هر سه تا چهار ماه باید مسواک عوض شود. وی ادامه داد: بعد از ابتلاء به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوانزا بهتر است مسواک را عوض کرد و پس از بهبود، از مسواک جدید استفاده شود. باستانی گفت: مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید به صورت مشترک در خانواده استفاده شود.

دو چرخه سواری می‌تواند

به پیشگیری از آرتروز زانو کمک کند

سرویس سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که در طول زندگی خود به طور منظم دوچرخه سواری می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز زانو هستند.

محققان دریافته‌اند دوچرخه سواران در مقایسه با افرادی که هرگز دوچرخه سواری نکرده‌اند، ۱۷ درصد کمتر به زانو درد و ۲۱ درصد کمتر در معرض علائم آرتريت زانو هستند. نتایج نشان می‌دهد همچنین به نظر می‌رسد افرادی که در تمام عمر خود دوچرخه سواری کرده‌اند، نسبت به افرادی که فقط در یک دوره رکاب زده‌اند، کمتر در معرض خطر ابتلاء به آرتروز زانو هستند.

دکتر «گریس لو»، محقق ارشد و دانشیار پزشکی در آلبرژی و ایمونولوژی در هیوستون، گفت: «هر میزان افزایش در تعداد دوره‌های دوچرخه‌سواری منجر به کاهش احتمال گزارش درد زانو و تشخیص آرتريت زانو با علائم و اشعه ایکس می‌شود.» پزشکان اغلب فعالیت بدنی منظم را برای جلوگیری از آرتروز زانو تشویق می‌کنند، اما برخی از ورزش‌ها نسبت به سایرین مؤثرتر هستند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۶۰۰ فرد ۴۵ تا ۷۹ ساله را که در مطالعه آرتريت زانو شرکت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند. حدود نیمی از مردم گفتند که سابقه دوچرخه سواری مداوم دارند. از شرکت‌کنندگان در مورد فعالیت‌های دوچرخه‌سواری شأن در چهار دوره سنی زندگی‌شان پرسیده شد- ۱۲ تا ۱۸، ۱۹ تا ۳۵، ۳۶ تا ۴۹ و ۵۰ سال یا بیشتر. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل دوچرخه سواری در فضای باز یا دوچرخه سواری در یک چرخه ثابت داخل خانه باشد. نکته مهم این مطالعه مشاهده‌ای این است که اگر افراد نگران درد زانو و آرتروز زانو در آینده باشند، دوچرخه‌سواری ممکن است به عنوان راهی برای جلوگیری از آن عمل کند و هر چه بیشتر در طول زندگی خود این کار را انجام دهند، احتمال سلامت بهتر زانو افزایش می‌یابد.

سکته‌های مغزی در پی استرس

رخ می‌دهد

سرویس سلامت

عضو هیات علمی و اجرایی سی و چهارمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با تأکید بر اینکه سکته‌های مغزی بیشتر در پی استرس رخ می‌دهند، گفت: وقتی استرس و اضطراب‌ها در محیط زندگی زیاد می‌شوند، موجب ترشح مکرر استرس هورمون‌ها در بدن خواهد شد و سیستم ایمنی بدن نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. رسانه دولت گزارش داد، وی با بیان اینکه، سکته‌های مغزی و قلبی، آلزایمر، خونریزی‌های دستگاه گوارشی، روان پریشی و پرخاشگری در اجتماع در پی استرس‌های مکرر رخ می‌دهد، افزود: به دنبال تکرار این استرس‌ها شاهد کاهش ضعف سیستم ایمنی، احتمال بروز عفونت‌ها و احتمال پاندمی ویروسی خواهیم بود.

عضو هیات مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، تأکید کرد: هر فرد بنابه موقعیت و توانایی خود در جامعه باید تلاش کند، چون بر همه ما واجب است که استرس‌ها را کاهش دهیم؛ یک خبرنگار با تولید خبرهای مثبت و امیدبخش می‌تواند به کاهش استرس‌های اجتماعی کمک کند و یک پزشک با درمان درست و امید دادن برای بهبود بیمار می‌تواند در زمینه کنترل استرس موفق باشد.

الچیان افزود: ولی برخی عوامل در اختیار فرد نیست و به مسائل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بستگی دارد. وظیفه دولت و حکمرانان جامعه، تلاش برای کاهش استرس در جامعه است. بدین ترتیب سطح بهداشت، ایمنی و درمان ارتقاء پیدا می‌کند. وی گفت: همه ما در ایجاد با کنترل استرس‌ها نقش داریم؛ وقتی استرس در زندگی و اجتماع وجود دارد، باید انتظار بروز و شیوع انواع بیماری‌ها را نیز داشته باشیم. سی و چهارمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران ۲۵ تا ۲۸ اردیبهشت با بررسی ابعاد مختلف بیماری‌های مرتبط و انواع شایع امراض داخلی در مرکز همایش‌های رازی برگزار شد.



آکنه ارتباط دارد.»

وی در ادامه افزود: «در این آزمایش کوچک، رژیم کتوژنیک ۴۵ روزه بسیار کم کالری، بهبودهای قابل توجهی را در شدت آکنه نشان داد که به نظر می‌رسد به اثرات آن‌تی اکسیدانی و ضد التهابی شناخته شده رژیم غذایی نسبت داده شود.»

وی با این حال تأکید کرد که این مطالعه بسیار کوچک بود. «اگر در مطالعات بزرگ‌تر و قوی‌تر نتایج تأیید شود، رژیم کتوژنیک بسیار کم کالری می‌تواند جایگزین ارزشمندی برای آن‌تی‌بیوتیک‌ها و درمان‌های موضعی برای کمک به هزاران نفر از افراد مبتلا به آکنه باشد.»/مهر

نتایج کاهش وزن چشمگیر بود. تیم بارنا گزارش داد که زنان به طور متوسط حدود ۸ درصد از وزن بدن خود را در طی ۴۵ روز از دست دادند، همچنین درصد مشابهی از اندازه دور کمر آنها کاهش یافت. آکنه آنها نیز بهبود یافت: با اندازه گیری استاندارد "مقیاس درجه بندی آکنه جهانی"، نمرات به طور متوسط ۴۱.۵٪ در طول رژیم ۴۵ روزه بهبود یافت. بارنا گفت: «یک مبنای علمی برای کاهش آکنه وجود دارد. نتایج نشان داد نشانگرهای التهاب سیستمیک، استرس اکسیداتیو و سلامت میکروبیوم روده همگی بهبود یافته‌اند.

کربوهیدرات‌های غذایی کمیاب هستند، و همچنین تقویت مقاومت در برابر استرس التهابی و اکسیداتیو شناخته شده است. بارنا در بیانیه خبری جلسه توضیح داد: «ما فکر کردیم که ارزش بررسی این درمان بالقوه در آکنه را دارد.» مطالعه آنها کوچک بود و فقط شامل ۳۱ زن جوان (۱۸ تا ۳۰ ساله) که چاق بودند و سطح متوسطی از آکنه داشتند. همه زنان ۴۵ روز رژیم کتوژنیک بسیار کم کالری (فقط ۷۰۰ تا ۸۰۰ کیلو کالری در روز) را آغاز کردند. مطابق با رژیم کتو، ۴۴ درصد کالری از چربی، ۴۳ درصد از پروتئین و تنها ۱۳ درصد از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود.

بهبود در التهاب و اکسیداتیو با کاهش شدت

"کنگر" گنجینه‌ای از خواص؛ از لاغری تا سلامتی کبد



قلبی عروقی تبدیل می‌کند.

این عضو هیئت علمی اظهار کرد: در طب سنتی نیز، خواص کنگر را برای کاهش چربی‌های خون به‌خصوص کلسترول مفید دانسته‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که عصاره متانولی قسمت‌های هوایی و دانه این گیاه خاصیت آن‌تی‌اکسیدانی قابل‌توجهی دارد و محتوای پلی‌فنلیک دانه گیاه بیشتر از قسمت‌های هوایی آن است، در نتیجه خاصیت آن‌تی‌اکسیدانی دانه از سایر قسمت‌ها بیشتر است. وی خاطرنشان کرد: نتایج حاصل از یک تحقیق درباره اثرات محافظتی هپاتوسیت

حفظ سلامت دستگاه گوارش به‌خصوص روده‌ها کمک کند، در حقیقت باعث حفظ سلامتی روده می‌شود و احتمالاً می‌تواند خطر سرطان روده باریک را کاهش دهد، همچنین آن‌تی‌اکسیدان موجود در کنگر، پوست را در برابر سرطان محافظت می‌کند.

وی عنوان کرد: میزان کم سدیم و بالا بودن پتاسیم موجود در کنگر، به‌علاوه وجود ماده مؤثر سیننارین که نقش آن در کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون به اثبات رسیده است، در مجموع این سبزی بهاری را به ماده غذایی مناسبی برای پیشگیری یا کنترل بیماری‌های

یکی از نوبرانه‌های خوشمزه فصل بهار کنگر است که فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد؛ از لاغری و تقویت گوارش گرفته تا پیشگیری از بیماری‌های قلبی و محافظت از کبد. کنگر گنجینه‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آن‌تی‌اکسیدان‌ها است.

فصل بهار پر از نوبرانه است، از جمله نوبرانه‌های فصل بهار کنگر است که دارای خواص منحصر به فردی است که به‌دلیل دارا بودن فیبر، آن‌تی‌اکسیدان و مواد مغذی فراوان، نقشی مؤثر در ارتقای سلامت بدن ایفا می‌کند. وجود این ترکیبات مفید در کنگر، آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای مصارف دارویی و خوراکی تبدیل کرده است.

دکتر رضا غفارزادگان، رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی مهمترین ارزش غذایی کنگر را مربوط به کالری کم آن دانست. غفارزادگان گفت: از آن جایی که کنگر محتوی کربوهیدرات پیچیده غیرقابل هضم به‌نام اینولین است، خاصیت مسهلی دارد. از طرفی اینولین موجود در کنگر باعث افزایش باکتری‌های مفید و کاهش باکتری‌های مضر در مدفوع می‌شود. مقدار زیاد فیبر غذایی و وجود کربوهیدرات پیچیده‌ای به‌نام اینولین سبب می‌شود این سبزی بهاری به

تغذیه مناسب برای مبتلایان به واریس

سرویس سلامت

واریس اختلالی در خون‌رسانی به رگ‌های پا است که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ‌ها می‌شود.

در مبتلایان به واریس، رگ‌ها به دلیل تورم و رنگ آبی یا بنفش بسیار جلب توجه می‌کنند و علایمی چون سوزش و احساس تیش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می‌شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک و خارش‌آور که به دلیل واریس نازک‌تر شده در افراد مشاهده می‌شود.

پزشکان توصیه می‌کنند فردی که به واریس

وریدی مبتلاست از راهکارهای تغذیه‌ای برای کمک به درمان بیماری و بهبود علائم آن استفاده کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم باعث حفظ آب اضافی در بدن می‌شود که به تشدید علائم واریس کمک می‌کند و به همین دلیل کاهش مصرف غذاهای شور و سدیم‌دار و در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد. از منابع خوراکی غنی از پتاسیم می‌توان به بادام، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار و نیز برخی از ماهی‌ها مانند ماهی سالمون و تن ماهی اشاره کرد.

در درمان این بیماری مؤثرند. از غذاهای حاوی فلاونوئیدها می‌توان به سبزیجاتی چون پیاز، فلفل، اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلان، سیب، ذغال اخته، کاکائو و سیر اشاره کرد. / ایسنا

