

به این ۶ قسمت بدنتان دست نزنید

سلامت نیوز - بعضی از قسمت‌های بدن نسبت به کوچک‌ترین آلودگی‌ها بسیار حساس‌اند. این قسمت‌ها را بشناسید تا بتوانید جلوی آلودگی و عفونت‌های احتمالی آن‌ها را بگیرید. مجرای گوش: نباید به هیچ عنوان انگشت و یا سایر اشیاء را وارد گوش‌تان کنید. پوست داخل گوش بسیار نازک و حساس است و به سرعت در اثر تماس با هر شیء خارجی، دچار خراشیدگی می‌شود. احساس خارش مداوم در گوش می‌تواند ناشی از تجمع موم، آگزمای پوست یا عفونت ناشی از شنا کردن در آب آلوده... باشد.

پوست صورت: می‌توانید با شستن صورتتان، بهداشت آن را تضمین کنید. گاهی به علت کالافگی یا در هنگام فکر کردن به صورتان دست می‌زنیم. این کار یکی از بدترین اشتباهات رایج است که یک انسان در طول روز انجام می‌دهد. انگشتان دست حاوی روغنی هستند که در اثر برخورد به منافذ پوست و ورود به آن‌ها می‌تواند منجر به آلودگی و ایجاد آکنه و... در پوست صورت شود.

چشم‌ها: در صورت شستن چشم‌ها با دست‌های آلوده یا زدن دست به چشم برای خارج کردن ذرات خارجی، حجم زیادی از آلودگی‌ها وارد چشم خواهند شد. گاهی این آلودگی‌ها منجر به ایجاد نوعی عفونت چشمی به نام pinkeye می‌شود. این بیماری در صورت ورود نوعی باکتری به چشم ایجاد شده و پزشک برای درمان آن نوعی آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد.

دهان: به طور میانگین مردم ۲۳ بار در طول روز، دستشان را در دهان و یا اطراف آن قرار می‌دهند. این کار در هنگام خستگی بیشتر می‌شود. میکروب‌های بسیار زیادی از این طریق وارد دهانتان خواهد شد که می‌تواند منجر به بروز طیف وسیعی از بیماری‌ها در بدن شود. زیرا دست‌ها روزانه با سطوح آلوده زیادی همچون میز کار، رایانه، پول و... در تماس است.

بینی: دست زدن به داخل بینی تا ۵۱ درصد می‌تواند سبب انتقال بسیاری از عفونت‌ها همچون عفونت ناشی از باکتری استافیلوکوک اورئوس شود. استافیلوکوکوس اورئوس، از عفونت‌های ساده پوستی (مانند جوش، کورک، کفگیرک، گل مژه و آسسه) گرفته تا بیماری‌های تهدیدکننده زندگی (مانند پنومونی، مننژیت، استومپیلیت، اندوکاردیت، سندرم شوک سمی و سپتی سمی) ایجاد می‌نماید.

پوست زیر ناخن: سعی کنید همیشه ناخن‌هایتان را کوتاه نگه دارید و بعد از آن با یک گوش‌پاک‌کن استریل و یا یک برس ناخن، پوست‌های زائد و خرده‌های ناخن را از اطراف انگشتان پاک کنید. در صورت بلند بودن ناخن پوست زیر آن را لمس نکنید، زیرا هم سبب انتقال باکتری این قسمت به روی پوست یا انتقال باکتری روی پوست به زیر ناخن‌ها می‌شود. استافیلوکوک اورئوس یکی از شایع‌ترین باکتری‌های این قسمت از ناخن است.

خورنی‌هایی مفید برای سالمندان



کشک استفاده کنند. وی افزود: چربی‌های مفید نیز برای سالمندان ضروری است و می‌تواند برای قلب و آرتروز آن‌ها مفید باشد که این چربی‌ها را می‌توان از طریق انواع مغزها، کنجد و روغن زیتون تأمین کرد. برای سالمندانی که به سردرد

و مشکلات استخوانی مبتلا هستند دم‌نوش نعنای می‌تواند مفید باشد. عرق بهارنارنج، بادرنجبویه و دم‌نوش گل‌گاوزبان و سنبل‌طیب از دیگر داروهای گیاهی است که می‌تواند برای آرامش خواب، آرامش اعصاب و کاهش التهاب در سالمندان مفید باشد.

بیوتنه- شیرمستی، کارشناس تغذیه گفت: یکی از مهم‌ترین نکات تغذیه‌ای که سالمندان باید رعایت کنند مصرف آب برای هر دو ساعت یکبار است، زیرا سالمندان در دوران پیری زیاد احساس تشنگی نمی‌کنند. مصرف انواع میوه و سبزی

را برای سالمندان ضروری است. اغلب سالمندان مبتلا به پوکی استخوان هستند بنابراین مصرف کلسیم برای آن‌ها لازم است. استفاده از شیر و ماست می‌تواند به تأمین کلسیم سالمند کمک کند، اما اگر این افراد مشکل دستگاه گوارش دارند می‌توانند از فرنی، شیربرنج و

آیا خواص کامکوات را می‌دانید؟



بسیار است زیرا منبع غنی فیبر، املاح، ویتامین و آنتی‌اکسیدان است که مصرف آن اثرات قابل توجهی در سلامت بدن دارد. کامکوات با پوست مصرف می‌شود و این مسئله مزیت این میوه نسبت به دیگر اعضای خانواده مرکبات

می‌باشد. ضمن این که ویتامین C موجود در آن مانع رسوب چربی در رگ‌ها می‌شود. این میوه نیز مانند دیگر مرکبات کالری کمی دارد. ۱۰۰ گرم از این میوه دارای تنها ۷۱ کالری انرژی است. در عین حال میوه‌ای بسیار ارزشمند و دارای فواید تغذیه‌ای

باشگاه خبرنگاران - با مصرف کامکوات می‌تواند نیاز بدن به ویتامین C را تأمین کند و دیواره رگ‌ها به‌ویژه مویرگ‌ها را استحکام ببخشد. به این ترتیب بدن در مقابل رسوب چربی در رگ‌ها بیمه شده و خطر سکنه قلبی و مغزی کاهش

می‌یابد. ضمن این که ویتامین C موجود در آن مانع رسوب چربی در رگ‌ها می‌شود. این میوه نیز مانند دیگر مرکبات کالری کمی دارد. ۱۰۰ گرم از این میوه دارای تنها ۷۱ کالری انرژی است. در عین حال میوه‌ای بسیار ارزشمند و دارای فواید تغذیه‌ای

ایرانیان سالی ۴۲ لیتر نوشابه می‌خورند و ۶ لیتر آب میوه

در مصرف نوشیدنی‌های خوب و بد، آمارمان خراب است!



لیتر نوشابه مصرف می‌کنند و این در حالی است که کشور قبرس سالانه هر نفر ۴۰ لیتر آب میوه مصرف می‌کند.

رئیس دانشکده طب سنتی گفت: کشور آمریکا، عنوان نخست و کشور آلمان عنوان دومین مصرف‌کننده آب‌میوه در سطح جهان را به خود اختصاص داده‌اند؛ سرانه مصرف آب‌میوه برای هر نفر در سال حدود ۶ لیتر است و این در حالی است که کشور قبرس سرانه مصرف آب‌میوه حدود ۴۲ لیتر است.

وی افزود: در ایالات متحده مصرف نوشیدنی‌های فراسودمند در سال ۲۰۰۶ به ۶۶/۴ گالن افزایش یافته است و این در حالی است که سرانه مصرف نوشیدنی‌های کربنات به ۵۰/۴ درصد کاهش یافته است. در سال ۲۰۰۸ نوشیدنی‌های فراسودمند ۴۸/۹ درصد از ۱۱۸/۳ میلیارد دلار فروش نوشیدنی‌های غیرالکلی بوده است.

رضایی‌زاده ادامه داد: بر اساس گزارش‌های بازارهای جهانی فروش نوشیدنی‌های فراسودمند در چین رشد ۲۹ درصدی دارد. آب‌میوه طبیعی از بهترین جایگزین‌ها برای نوشابه‌های گازدار محسوب می‌شود و از نظر بهداشتی و ارزش غذایی بالاتر از نوشابه‌های گازدار رایج به دلیل اسانس و رنگ و... است.

وی افزود: صنعت آب‌میوه در هر کشوری از صنایع غذایی آن کشور به شمار می‌رود و در کشور ما نیز این مسئله حکم می‌کند. در برخی از نقاط جهان و ۶ کشور چین، آمریکا، هلند، فرانسه و ژاپن با توجه به توسعه زندگی صنعتی مصرف آب‌میوه رشد کرده است. این در حالی است که مصرف سرانه آب‌میوه در ایران در حدود ۶ لیتر است و نسبت به کشورهای صنعتی و حتی کشور قبرس که بیشترین مصرف سرانه آب‌میوه را در میان کشورهای جهان با حدود ۴۲ لیتر در اختیار دارد، بسیار کمتر است.

و گذشتگان ما کارهای زیادی در باره داروهای گیاهی انجام داده‌اند که این مسئله، اشتباه است و البته باید مبتنی بر منابع معتبر باشد. در مرحله بعد از ثبت داروهای طب سنتی پروانه دارو برای اشخاص حقیقی صادر نمی‌شود بلکه برای شرکت تولیدکننده دارو یا اعضای هیئت علمی دانشگاه صادر می‌شود.

رضایی‌زاده افزود: در رابطه با اصلاح سبک زندگی سایت مرجع طب سنتی ایرانی با عنوان تندرستان راه‌اندازی شده است و چند ماهی است که مالکیت این سایت به دانشگاه علوم پزشکی تهران سپرده شده است و از اوایل سال ۹۴ بهره‌برداری می‌شود. این سایت از معتبرترین سایت‌های تخصصی طب سنتی است که مطالب علمی و آموزشی در اختیار می‌گذارد و این سایت تنها سایتی است که مورد تأیید دانشگاه علوم پزشکی تهران است.

دبیر علمی سومین همایش تخصصی طب سنتی بیان داشت: در بعضی مواقع مسائل اقتصادی، سیاسی، سلامت یا یکدیگر مخلوط می‌شوند و این قضیه مشکل ساز است و باید در موضع طب سنتی افراط و تفریط وجود نداشته باشد. عامه مردم نسبت به برخی صحبت‌هایی که در رابطه با سلامتی می‌شود احساس ترس می‌کنند و ترس بیشتر از خود تهدید به سلامتی افراد آسیب می‌رساند؛ برخی افراد مطلب مرغ‌های امروز را رد می‌کنند و شایعه می‌کنند که سرطان زاست ما همه این را رد می‌کنیم و نباید ترس را در مردم ایجاد کنیم.

وی در ادامه با اشاره به آمار ناخوشایند مصرف نوشابه، افزود: شیر یکی از کالاهای اساسی و استراتژیک ایران است و به دلیل مسائلی باید قیمت آن را کنترل کرد و در اینجا حضور شرکت‌های خصوصی می‌تواند به تولید و عرضه شیر کمک کند. ایران چهارمین مصرف‌کننده نوشابه در جهان است و هر ایرانی متوسط سالانه ۴۲ لیتر نوشابه مصرف می‌کند و آمار مصرف آب‌میوه فقط ۶ لیتر است که بسیار ناخوشایند بوده و ایرانیان سالانه ۳ میلیارد و ۱۰۰ میلیون

آن چیزی را که باید برای رفع نیازهای فیزیولوژیک بدنمان بنوشیم، نمی‌نوشیم و در نوشیدن آن چیزی که برایمان مضر است، رکورددار هستیم. این بخشی از حال و روز بد تغذیه ما ایرانیان است که در گذشته‌های نه‌چندان دور آنقدر نوشیدنی‌های مفید و خوب داشتیم که هر کسی یا به سرزمینمان می‌گذاشت، در بازگشت به موطنش، کلی عرقیات و شربت‌های گران‌بها سوغات می‌برد و خاطرات فراوانی از شهدای جادویی ایران زمین در جانش ثبت شده بود.

این رامی شود از سخنان امروز حسین رضایی‌زاده، دبیر علمی سومین همایش تخصصی طب سنتی دریافت که گفت: ایران چهارمین مصرف‌کننده نوشابه در جهان است و هر ایرانی متوسط سالانه ۴۲ لیتر نوشابه مصرف می‌کند و ایرانیان سالانه ۳ میلیارد و ۱۰۰ میلیون لیتر نوشابه در مصرف می‌کنند.

وی که در حاشیه سومین همایش تخصصی طب سنتی که در سالن رازی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد، سخن می‌گفت، درباره ثبت داروهای طب سنتی اظهار داشت: درباره ثبت داروهای طب سنتی در وزارت بهداشت باید طی مراحل صورت گیرد و اگر قرار باشد کسی دارویی را ارائه کند باید این مراحل را بگذراند.

رضایی‌زاده افزود: داروهای طب سنتی در اداره کل داروهای گیاهی و فرآورده‌های طبیعی ثبت می‌شوند و اگر قرار است دارویی مورد استفاده قرار گیرد باید مراحل خاصی را بگذراند و فرمولاسیون دارو براساس شواهد علمی تعیین شود یعنی حتما فرمولاسیون دارو در ۲ منبع دانش طبی مانند قرا بادین یا مخزن‌الادویه وجود داشته باشد.

سرپرست دانشکده دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: برخی افراد تصور دارند که فرمول یک داروی گیاهی بسیار ارزشمند است و آن را مطرح نمی‌کنند ولی باید گفت که اکثر فرمول‌های داروهای گیاهی در منابع طب سنتی است

این بیماری گُل عمر آدم‌ها را می‌چیند

تسنیم - فرهاد رضائی‌نژاد، رئیس مرکز سرای احسان «مرکز نگهداری و توانمندسازی بیماران روانی مزمن» گفت: مردم با بیماران قلبی و سرطانی همیشه همدردی می‌کنند، ولی متأسفانه این همدردی‌ها با بیماران روانی مزمن وجود ندارد. بیماری اسکیزوفرنیا افرادی زیر ۱۵ سال و بالای ۳۰ سال را دربرمی‌گیرد، بلکه گُل زندگی افرادی را می‌چیند. متأسفانه دیوانه و دیوانگی را در جامعه ما انگ می‌دانند و به‌راحتی بیماران مبتلا به عارضه‌های روانی مزمن را طرد می‌کنند. شاید در خانواده‌مان کسی مبتلا به این بیماری نشود، ولی مطمئن باشید در محل کار، در مدرسه و در اجتماع افرادی با شما مواجه خواهند شد که در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که حداقل یک بیمار مزمن روانی خواهند داشت. از عوامل بیماری اسکیزوفرنیا می‌توان به مشکلات ژنتیکی، تورث، اختلال‌های ساختاری مغز، عفونت‌ها، سوءتغذیه، بیماری‌های دوران بارداری مادر، صدمات زایمانی، حوادث و ضربه‌های مغزی، تغییرات ناقل‌های عصبی شیمیایی، هورمون‌ها و... اشاره کرد.



تأثیر کمبود ویتامین D بر بدن

فارس - تیرنگ رضانیستانی متخصص تغذیه گفت: منشأ اصلی ویتامین D مواجهه مستقیم پوست با نور آفتاب بوده که زاویه تابش و شدت آن نیز باید مساعد باشد. آلودگی هوا نیز مانع ساخت ویتامین D، به‌دلیل نبود تابش مساعد نور خورشید می‌شود و مناسبت‌های اجتماعی هم‌چون فعالیت در اداره‌ها که هیچ نور مستقیم خورشیدی به بدن نمی‌رسد، کمبود ویتامین D در بدن را به همراه دارد. عوارض کمبود این ویتامین در بدن بسیار گسترده است و زمینه‌ساز بیماری‌های مختلفی هم‌چون افسردگی، انواع سرطان، چاقی و MS می‌شود. مصرف کرم‌های ضدآفتاب نیز مانع از ساخت پوستی ویتامین D می‌شود و هرچه SPF کرم بیشتر باشد، جلوگیری از ساخت ویتامین D نیز افزایش می‌یابد. کمبود ویتامین D، همچنین زمینه‌ساز امراض عفونی هم‌چون سل بوده و در سالمندان احتمال زمین‌خوردگی آن‌ها بیشتر می‌شود. مصرف ماهی چرب هم‌چون سالمون، روغن کبد ماهی و زرده تخم‌مرغ می‌تواند کمبود ویتامین D بدن را جبران کند.



فواید مصرف آسپرین در دهه پنجم عمر

مهر - طبق ادعای محققان مردان با سن ۴۵ تا ۷۹ و زنان با سن ۵۵ تا ۷۹ می‌توانند با مصرف آسپرین با دوز پایین تا حدودی مانع از بروز بیماری‌های قلبی در خود شوند ولی تأثیر این دارو در پیشگیری از حمله قلبی و مغزی قابل توجه نیست. همچنین محققین تأیید کرده‌اند که آسپرین می‌تواند در کاهش احتمال سرطان روده بزرگ هم موثر واقع شود. توصیه به مصرف آسپرین با دوز کم فقط برای آن دسته از مردمی است که ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی در آن‌ها بالاست.

محققان می‌گویند آن دسته از مردم که در دهه پنجم عمر خود هستند و احتمال بروز بیماری قلبی در ۱۰ سال آینده در آن‌ها بیش از ۱۰ درصد است بیشترین استفاده را از مصرف روزانه ۸۱ میلی‌گرم آسپرین می‌برند. با این حال همه افراد باید قبل از شروع استفاده از آسپرین با پزشک خود در این زمینه مشورت کنند.

