

سلامت

نابناک

چند درصد اختلالات روانی افراد، قبل از ۱۴ سالگی است؟

ایرنا- معاون اجتماعی سازمان بهزیستی با بیان اینکه ۵۰ درصد اختلالات روانی در افراد، قبل از ۱۴ سالگی است، گفت: ۷۵ درصد اختلالات نیز قبل از ۲۴ سالگی آغاز می شود. حبیب الله مسعودی فرید در نخستین جلسه پیشگیری از خشونت که با حضور محمدباقر الفت معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه و نماینده سازمان ها و دستگاه های مسئول در این حوزه برگزار شد، افزود: ۲/۲۶ درصد مردم بالای ۱۵ سال اختلال روانشناسی و نیاز به مداخله دارند.

این مقام در سازمان بهزیستی با بیان اینکه برای شناسایی خشونت باید سیستم ها را فعال کنیم، اظهار داشت: خشونت در بسیاری از اوقات در کشور مشاهده می شود و حتی در عزل و نصب ها رنگ و بوی پر خاشگری و خشونت را می بینیم.

افزایش خشونت بیانگر کم کاری مسئولان و دستگاه های مربوطه است. سمانه زمانی مدیر کل سلامت شهرداری تهران در ادامه، با بیان اینکه در سال های اخیر بحث خشونت بسیار جدی شده است، گفت: این مسئله حاکی از کم کاری و شاید بی تدبیری مسئولان و دستگاه های مربوطه است که نتوانستیم موضوع را مدیریت کنیم.

این مقام مسئول در شهرداری تهران با اشاره به بحث آموزش در پیشگیری از خشونت در افراد جامعه گفت: واقعیت این است که نهاد آموزش و پرورش به عنوان دومین نهاد موثر در بخش های مختلف، نقش بسزایی در پیشگیری از خشونت در افراد جامعه دارد و باید در این حوزه، کمک کند.

زمانی با مهم خواندن توسعه مهربانی در کشور، افزود: پدر، مادر و افراد خانواده مهربان بودن را بلد نیستند وقتی جامعه مهربان بودن را ندانند، به سمت بدخلفی می رود. مدیر کل سلامت شهرداری تهران خشونت را خروجی مجموعه ای از عوامل دانست و گفت: با این اوصاف هرچقدر بیشتر تلاش کنیم کمتر به نتیجه می رسیم.

سید علی کاظمی مدیر کل امور اسناد و مترجمان قوه قضائیه نیز در این جلسه، گفت: متأسفانه جرم در جامعه، امری مستمر و تکرار پذیر شده است و حتی مجتمع های قضایی همواره انتظار دارند، تعداد معینی پرونده وارد شود؛ طوری که یک روند مستمر در تولید پرونده ها در جامعه وجود دارد.

این مقام مسئول در دستگاه قضایی با بیان اینکه قانون اساسی بحث پیشگیری از وقوع جرم را مورد توجه قرار داده و در این زمینه، به دستگاه قضا، نقش محوری داده است، افزود: متأسفانه سیاست جنایی ما در برخورد با جرائم خشونت آمیز دچار ابهام و سردرگمی است و گاهی اوقات مرزهای بخشش و عطف در بحث خشونت، با هم تداخل پیدا می کند.

وی ادامه داد: جایی که باید برخورد کنیم، رافت به خرج می دهیم که هیچ جایگاهی ندارد و گاهی که باید به برزه دیده و شاهد توجه کنیم، چنین نمی کنیم.

پنجره

"لاک ناخن" عاملی شایع برای حساسیت چشم‌ها

ایسننا- گیتی صادقان متخصص پوست و مو گفت: از دلایل اصلی خشک شدن، تغییرات رنگ و خشن شدن سطح ناخن استفاده بی در پی از استون است؛ چرا که این ماده یک حلال با خاصیت تحریک‌کنندگی است. البته وجود طولانی مدت لاک بر روی ناخن باعث تغییراتی در رنگ و حالت ناخن خواهد شد؛ چرا که لاک هم دارای مواد حلال با خاصیت تحریک‌پذیری است، اما فقط شدت آن نسبت به استون کمتر است. بنابراین همان حالات خشن و خشک شدن برای ناخن ایجاد می شود. وی افزود: . مواد موجود در لاک ناخن نه تنها برای ناخن شخص بلکه برای صورت و پلک چشم نیز ایجاد حساسیت می کند. به همین دلیل گفته می‌شود لاک ناخن از شایع‌ترین علل ایجاد حساسیت پلک چشم است.
اینکه اعلام می‌شود لاک ناخن از شایع‌ترین علل حساسیت پلک چشم بوده، به علت ارتباط میان دست و چشم است؛ چرا که کشیدن دست همراه با ناخن‌های لاک‌زده بر روی چشم و پلک منجر به حساسیت پلکی می‌شود.



میوه "به" مقوی معده و رحم است

تسنیم- لیلانشیری یکی متخصص طب سنتی گفت: هر کدام از میوه‌ها و سبزی‌ها در طب سنتی دارای خواص زیادی است و هر کدام مزاج خاصی دارد. میوه "به" مقوی معده و رحم است. به‌علت تولید نفخ بهتر است مر بای آن در صبحانه مصرف

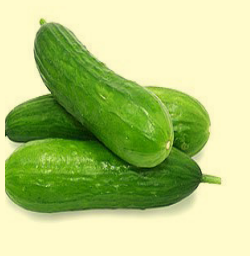


سیب و عرق پادرنجوبه مفید است. سیب بهتر است از مر با و رب سیب استفاده کرد، البته رب سیب از میوه سیب‌قوی‌تر است. برای جلوگیری از نفخ سیب با عسل یا دارچین مصرف شود و اگر این گونه‌سب مصرف شود برای ریفلاکس مفید است. برای تقویت اعصاب بهتر است فالوده سیب مصرف شود. انار تقویت کبد، نیوکوی رنگ‌رخسار و رفع خارش مفید است، همچنین توت‌لینت دهنده شکم و مولد خون صالح و مقوی جگر و طحال است.

شود، همچنین بهتر است "به" را به‌صورت تاس کباب "به" و خورش "به" آلو مصرف کرد. وی افزود: سیب برای افزایش اشتها، تقویت بافت معده (منع ریفلاکس)، تقویت قلب (منع تپش قلب) و تقویت اعصاب (فالوده

یک نوشیدنی معجزه آسا برای درمان نفخ

باشگاه خبرنگاران- بیشتر مردم از وجود این باکتری در روده‌های خود بی‌خبر می‌باشند که خارج از انتظار هم نیست. چون برای شناسایی این باکتری نیاز به آزمایش و تشخیص پزشک است. اسمم باکتری (H-PYLIRI) یا هیلپی کوپاکتری می‌باشد



این باکتری معمولاً نشانه‌مانند آروغ زدن، نفخ، اسهال ، ریفلاکس معده و مری، سوزش سرد ل، بیوست و... است. همچنین وجود پروبونیک‌ها مانند لاکتوباسیلوس و بیفیلوبا کتر یوم‌امیت‌رادر سیستم گوارشی ایجاد می‌کنند.

خطری که در کمین بسیاری از ایرانیان است

توصیه‌هایی برای مقابله با عوارض دیابت



توصیه‌هایی به دیابتی‌ها

اولین قدم برای مقابله با هر نوع عارضه ناشی از دیابت، کنترل بیماری است. در واقع لازم است که هر بیمار دیابتی به خوبی قند خون خود را کنترل کند. علاوه بر کنترل قند خون روزانه که باید توسط خود بیمار انجام شود، لازم است که هر سه تا چهار ماه یکبار، میزان هموگلوبین گلیکوزیله بیمار ان دیابتی توسط پزشک شان کنترل شود.

قند و فشار خون دو فاکتور مهم هستند که برای پیشگیری از دچار شدن به عوارض ماکروواسکولار از اهمیت بالایی برخوردارند. بیماران مبتلا به دیابت باید تلاش کنند که همیشه فشار خونشان کمتر از ۱۴ بر روی ۸/۵ باشد. همچنین میزان چربی بد خون با همان LDL این افراد نیز باید پایین و زیر ۱۳۰ میلیگرم در دسی لیتر باشد. توجه داشته باشید که این میزان برای دیابتی‌ها سیگاری باید زیر ۱۰۰ میلیگرم در دسی لیتر و در صورت وجود سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، زیر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

افزون بر این موارد، دخائبات تاثیر مستقیمی روی دیابت ندارد. اما عاملی برای بروز اختلالات عروقی است. خطر بروز عوارض ماکروواسکولار شدید در افراد دیابتی که سیگار می‌کشند، بیشتر است. این مسئله نیز به سکنه مغزی، سکنه قلبی و بروز آرتزیت در اندام‌های تحتانی بدن منجر می‌شود.

تغذیه در سلامت دیابتی‌ها نقش مهمی دارد. افراد دیابتی نمی‌توانند هر ماده غذایی را به راحتی و بدون تامل مصرف کنند. دیابتی‌ها مانند همه

افراد جامعه باید تغذیه سالم و متنوعی داشته باشند. به عقیده متخصصان، داشتن یک رژیم دیابتی ضروری به نظر نمی‌رسد. به این معنی که بیمار دیابتی می‌تواند همه چیز بخورد، اما به شیوه ی متعادل و کنترل شده. تنها مسئله ای که این این افراد باید مد نظر داشته باشند مصرف قندهای زودجذب است که لازم است از مصرف زیاد و مرتب آنها بپرهیزند.

وزن همه افراد و بخصوص دیابتی‌ها باید متناسب باشد. البته توصیه نمی‌شود که بیماران دیابتی با هر قیمتی خود را لاغر کنند. فقط لازم است که حواس شان به کنترل وزن شان باشد. این افراد در صورت داشتن اضافه وزن باید مصرف چربی‌ها (سوسیس کالباس، کره، پنیر و غیره) را محدود کنند.

افراد دیابتی باید به طور مرتب ورزش کنند و تحرک بدنی داشته باشند. لازم است که این افراد روزانه حدود نیم ساعت پیاده روی تند داشته باشند. البته بهتر است در خصوص نوع ورزش با پزشک شان مشورت کنند. افراد مبتلا به دیابتی که می‌خواهند ورزش‌های سنگین انجام دهند و یا جزو ورزشکاران هستند، باید روش‌های کنترل افزایش قند خون خود را یاد بگیرند تا از بروز هیپوگلیسمی یا افت قند خون پیشگیری کنند.

برای مقابله با عوارض ناشی از بیماری دیابت، کنترل و بررسی پزشکی حداقل یکبار در سال الزامی است. این کنترل‌ها و آزمایشات شامل کنترل وضعیت قلب، بررسی ته چشم‌برای کنترل وضعیت شبکیه چشم، کنترل وضعیت کلیه‌ها، بررسی عوارض عصبی، تست سلامت دندان‌ها و بررسی‌های مخصوص‌ها توسط پزشک متخصص است و روش مناسبی برای تشخیص زود هنگام عوارض بیماری

به حساب می‌آید.

شاید برخی از واکنس‌ها برای مردم عادی لازم و ضروری نباشد، اما تزریق واکنس‌ها و اهمیت دادن به آنها برای دیابتی‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. این کار باعث پیشگیری از برخی بیماری‌های عفونی شده و دیابتی‌ها را از عوارض آنها در امان نگه می‌دارد. یادتان نرود که بیماری‌های روی دیابتی‌ها تاثیر بیشتری می‌گذراند. و از آن مهم‌تر، فراموش نکنید اگر در خصوص تزریق واکنسی شک دارید، حتما با پزشک خود مشورت کنید. مراقبت از باها در دیابتی‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. در واقع سلامت‌ها‌ها همیشه یکی از دل مشغولی‌های اصلی بیماران دیابتی است. هر نوع آسیب یا جراحی در پاها منجر به بروز عوارض جدی در بیماران دیابتی می‌شود. بنابراین مراقبت از پاها و کنترل هر نوع زخم، جراحی، میخچه و غیره در آنها مهم است. توجه داشته باشید که در این شرایط بیمار به دلیل آسیب اعصاب‌پا، دردی را احساس نمی‌کند. بنابراین پاها بدون اینکه فرد متوجه باشد، زخم شده و این زخم‌ها مشکل ساز می‌شوند.

درست است که استرس باعث بروز دیابت نمی‌شود، اما اختلالات زیادی در سلامتی بیماران ایجاد می‌کند. توجه داشته باشید که هورمون استرس باعث افزایش قند خون می‌شود که یکی از عوامل مهمی است که باید در مبتلایان به دیابت کنترل شود. مشکلات و اختلالات خواب نیز تاثیر نامطلوبی در کنترل قند خون دارد.

اثر مرگبار فست فود بر روی مغز انسان

سلامت نیوز- دکتر انوشه متخصص تغذیه گفت: متأسفانه مصرف فست فودها به علت فقر غذایی آن با مشکلاتی برای جسم همراه است چرا که غالباً مواد مورد نیاز و حیاتی بدن (ویتامین‌ها و...) موجود نمی‌باشد از جمله خطرات مهم و جدی که کمین مصرف کنندگان فست‌فودها هست تاثیرات آن بر روی عملکرد سیستم عصبی مرکزی است. کمبود ویتامین B درفست فود یکی از این خطرات جدی است چرا که کمبود آن می‌تواند منجر به تخریب اعصاب، کاهش حافظه بی‌حوصلگی و کندی ذهن می‌شود. از جمله مواردی که می‌تواند نگران‌کننده باشد کمبود موادی از جمله منیزیم، روی و آهن در ارزش غذایی فست فودها می‌باشد. چرا که منیزیم از جمله مواد غذایی مهم برای مغز است که مغز در برابر نوروتوکسین‌ها(موادی با اثرات تخریبی روی اعصاب) محافظت می‌کند. وجود نگه دارنده‌ها نیز در فست فودها را باید جدی گرفت چرا که به تدریج می‌توانند سبب بروز اختلالاتی در سیستم عصبی مرکزی شوند.



گیاه‌خواران در معرض کم‌خونی هستند

شفا آنلاین- عاطفه نادری کارشناس تغذیه گفت: عده‌ای هستند که گیاه‌خواری صرف را ترجیح می‌دهند. عده‌ای از گیاه‌خواران مصرف تخم مرغ را کنار نمی‌گذارند که این افراد می‌توانند از طریق تخم مرغ B۱۲ و آهن مورد نیاز بدن خود را جذب کنند. اما افرادی که تخم مرغ را نیز حذف می‌کنند باید تحت نظر متخصص تغذیه یا پزشک از مکمل‌های آهن و B۱۲ استفاده کنند. وی افزود: دسته‌ای از گیاه‌خواران لبنیات هم مصرف نمی‌کنند که این افراد با کمبود کلسیم و ویتامین D نیز مواجه خواهند شد و باید این کمبود را با کمک مکمل‌ها جبران کنند. گیاه‌خواران مطلق با کمبود آهن مواجه می‌شوند و علاوه بر آن احتمال کم‌خونی ناشی از کمبود B۱۲ (کم‌خونی مگالوبلاستیک) در آنها بیشتر است، زیرا B۱۲ فقط در منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، جگر، خاویار و انواع ماهی وجود دارد یا بخش کمی از آن از طریق پنیر و تخم مرغ قابل جبران است.

