

دانستنی های سلامت

... دکتر ابراهیم خواجه ...

ارتباط ویتامین "د" و طول عمر بیماران کلیوی

دریافت ویتامین د^۳ در بیماریانی که بیماری نارسایی مزمن کلیه دارند می تواند باعث افزایش طول عمر آنها و کاهش خطر مرگ شود. این مطالعه که بر روی یک هزارو ۴۱۸ بیمار که مبتلا به نارسایی کلیه مزمن متوسط یا شدید بودند انجام شده نشان داد که به میزان ۲۶ درصد عمر این افراد در مقایسه با سایر بیماران که مکمل ویتامین د^۳ خوراکی دریافت نکرده اند طولانی تر می شود. محققین معتقدند ویتامین (د) از راههای مختلف باعث بهبود عملکرد سیستم های بدن در این بیماران می شود و در نهایت مدت زمان بیشتری زنده می ماند.

خطر وزن زیاد یا کم وزنی در زنان باردار

طبق یافته های تحقیقات جدید چنانچه زنان باردار وزن بیشتر و یا کمتر از میزان طبیعی در طی دوران حاملگی داشته باشند، سلامت خود و جنین آنها در معرض خطر خواهد بود.

این مطالعه که حاوی بررسی ۱۵۰ مطالعه دیگر در این زمینه بود بیان می کند اضافه وزن مادر منجر به چاقی جنین می شود که می تواند باعث بروز مشکلاتی در زمان وضع حمل و پس از آن گردد. همچنین وزن کم مادر هم می تواند باعث تولد نوزاد نارس و ضعیف گردد.

ثبات بعد از طلاق

به کاهش آسیب کودکان کمک می کند

برای بچه های طلاق آنچه بعد از طلاق والدینشان رخ می دهد در سلامت آنها بیش از خود پدیده طلاق تأثیرگذار است.

یک مطالعه که اخیراً انجام شده نشان داده است بچه هایی که در خانواده های ناپایدار پس از طلاق زندگی می کنند در بزرگسالی مشکلات بیشتری در مقایسه با آنهايي که خانواده باثبات بیشتری داشته اند، دارند. محققان توصیه می کنند خانواده هایی که بنا به هر دلیل با طلاق از هم جدا می شوند سلامت روحی و روانی فرزندان خود را حتماً مورد توجه قرار دهند.

خواب کم یا زیاد هر دو مضر برای سلامتی

یک مطالعه جدید نشان می دهد کسانیکه کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز می خوابند بیشتر در معرض مشکلات مربوط به سلامتی هستند.

۹ ساعت در شبانه روز هم می خوابند در معرض مشکلات مشابه هستند. کسانیکه خواب کم یا زیاد دارند همچنین ورزش و فعالیت بدنی کمتری دارند. شانس مصرف دخانیات در آنها بیشتر است. بنابراین بطور متوسط ۷ تا ۸ ساعت خواب در طی شبانه روز برای یک فرد بالغ توصیه می شود.

طب خرما

از گذشته تا به امروز

در مصر باستان از میوه درخت خرما یا شیره آن در بسیاری از موارد درمانی استفاده می شد. شراب خرما به عنوان یک نوشیدنی الکلی برای سرمستی، تغذیه، طب، مراسم های تشریفاتی و تدفینی بکار برده می شد. مصریان باستان از خرما حداقل ۱۷ نوع آجیو و ۲۴ نوع شراب به منظور استفاده های طبی ساختند. از نظر تاریخی موارد استفاده از خرما در مصر باستان جالب توجه می باشد. آنها خرما را با بصورت ترکیبی با داروهای دیگر همچون صمغ، ناترون سرخ، شیر، زغال، عسل، آجیو شیرین، استخوان سگ و سم الاغ بکار می بردند. از این دارو، در مواردی همچون تورم اندام ها، تورم یا درد پاها،

عطسه و سرفه کودکان ضد کرم، متعادل کننده ضریان قلب و تسریع رشد مو استفاده می شد؛ هر چند که از نظر عوام طب خرمایی در درمان طیف وسیعی از بیماریها موثر است. این خواص یا درمانها شامل: محرک میل جنسی، ضد بارداری، تسکین دهنده، ادرار آور، ملین و نرم کننده پوست، استروژنیک، خلط آور، مسهل ضعیف، تسکین دهنده اختلالات تنفسی، خنک کننده درمان تب و لرن، کم خونی، آسم، برونشیت، سرطان، التهاب غشاء مخاطی، قفسه سینه، ضایعات پوستی، سرفه، اسهال، بیماریهای چشم، سرگیجه، تب آنفلوانزا، گزونه آ، عفونت های باکتریایی، بواسیر، التهاب طحال، استرئیل کننده،

شکم درد، رفع عطش، دندان درد، توبرکلوزیس باسل، سرطان مرتبط با دستگاه تناسلی، ادراری و توده ها یا تومورهای شکمی، دردهای لته ای، کبد، دهان، پاروتید، طحال، بیضه، گلو، رحم و عروق می باشد. از نظر نقطه نظر طب بالینی، شیره تازه خرما، خنک کننده و تسکین دهنده است. صمغ آب در درمان اسهال و بیماریهای ادراری، تناسلی مفید می باشد. میوه آن تسکین دهنده، خلط آور، آنتی اسکوربوت، مغزی و ملین، محرک میل جنسی می باشد و در آسم، دردهای سینه ای سرفه، تب و گزونه آ تجویز می شود. پماد هسته و پوست خرما در درمان عفونت های باکتریایی، بواسیر، گرفتگی عضله و



کارسینومای زروری مصرف می شود. بر اساس گزارشی از خرافات و عقایدی که ممکن است استدلالات علمی در پی آن نهفته باشد؛ ترکیب دانه کرده درخت خرمای نریبا با دارویی معجزه آسا در درمان ناباروری ایجاد می شود چرا که این دانه دارای هورمون استروژن می باشد که فعالیت گنادوتروپینی در موشهای نابالغ

تحریک می کند. مصریان نیز بر این باور بودند که بلعیدن دو یا سه هسته خرما می تواند از بارداری جلوگیری کند و سالها این اعتقاد در بین آنها رایج بود؛ بنابراین به نظر می رسد خرما هم دارای پتانسیل باروری و هم ضد باروری می باشد که همچنان نیز این خاصیت را حفظ کرده است. که این خاصیت بخاطر فعالیتهایی همچون

روش عملی برای تقویت عزت نفس

فرزندخان ۱۰ تا ۱۲ ساله



به فرزندانتان چگونه صحبت کردن درست در جمع را بیاموزید تا بتوانند هر چه بیشتر بر دیگران تأثیر مثبت بگذارند و در کانون توجه آنان قرار گیرند. این مهارت، عزت نفس آنان را به میزان زیادی تقویت می کند. وقتی دسته جمعی با اعضای خانواده به سفر می روید. یادتان باشد که گهگاه در طی سفر برخی کارهای بچه گانه بکنید، یا از دایره جدی بودن و بزرگ تر بودن فراتر بگذارید و به راحتی بچه ها رفتار کنید.

هرگز به فرزندتان نگوئید: ای کاش زندگی بهتر از این بود! به فرزند خود بیاموزید که اگر او خواهد می تواند وضع موجود را بهبود بخشد و بهتر از این باشد. به فرزندتان بیاموزید که چگونه می توان بی آنکه پولی خرج کرد سرگرم شود و تفریح کند. اطمینان یابید فرزندتان عادت کند در قبال کارهایی که برای او انجام می دهیدان شما سپاسگزاری کند

بالا بردن قدرت اسپرماتو ژنز، افزایش غلظت تستوسترونف هورمون محرکه فولیکولی و هورمونهای لوتهینی، افزایش میزان پلاسمایی استروژون ذکر شده است. امسال نیز محققان سعودی که بر روی طب سنتی خرما آزمایش انجام داده بودند ادعا کردند که خرما در درمان زخم معده در انسان و حیوان مفید است. تحقیقات نشان داده است که عصاره رقیق و الکلی میوه خرما و هسته کوچک آن در بهبود زخم معده مفید است که این خاصیت می تواند به چند عامل بستگی داشته باشد. خرما خاصیت آنتی اکسیدانی و آنتی موتاژنیک دارد. خرما در پیشگیری اغلب فعالیت های سمی کرین ترا کلرید در کبد موثر است و می تواند درمانی برای هپاتیت های حاد کبدی باشد. شیره خرما و مغز آن در درمان بقیه بیماریهای کبدی موثر است و بطور کلی مصرف خرما در صبح با معده خالی می تواند خاصیت سمی مواد را معکوس نماید.

قلب و سلامت زنان

دکتر مرصیه نیک پروو رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری از عوامل خطر آفرین قلبی و عروقی بندرعباس



اغلب زنان تا پیش از رسیدن به مرحله یائسگی از ابتلا به سرطان وحشت دارند، در حالی که خطر ابتلا به بیماری قلبی در زنان نیز همانند مردان وجود دارد. رایجترین نوع بیماری قلبی، بیماری شریانهای خون رساننده به عضلات قلب است. این شریانها در اثر رسوب چربی، کلسیم و مواد دیگر تنگ و یا مسدود شده و قادر به بر طرف کردن نیاز عضلات قلب نخواهد بود.

رسوبات دیواره رگ هر چه بزرگتر و وسیع تر شود احتمال بروز علائم را بیشتر خواهد کرد. عوامل خطر آفرین بیماری های قلبی و عروقی در زنان با افزایش سن (بیش از ۶۵ سالگی) دوران پس از یائسگی، خارج کردن رحم، وراثت، سیگار کشیدن، فشار خون بالا، بالا بودن مقدار کلسترول خون، کاهش فعالیت بدنی، شیوه زندگی بی تحرک، چاقی و نوشیدن الکل بروز می کند.

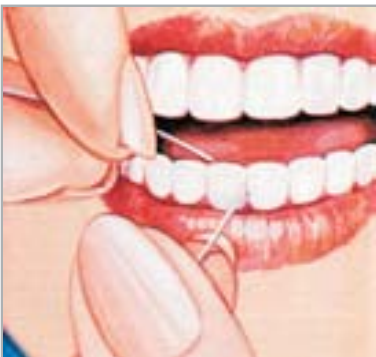
ابتدایی ترین نشانه در هنگام بروز قلبی در زنان درد ناحیه سینه است، احساس فشار و سنگینی از ناحیه قفسه سینه به گردن، پشت، شانه ها یا پایین بازو می تواند انتشار یابد. تعریق، سرگیجه، تهوع از متداول ترین نشانه ها است. رایج ترین روش تشخیص برای بیماری قلبی در زنان الکتروکاردیوگرام و تست ورزش می باشد. تجربه نشان می دهد که در زنان پس از ابتلا به بیماری قلبی به افسردگی دچار می شوند. زنانی که افسرده می شوند تمایل زیادی به بهتر شدن نشان نداده و از رژیم غذایی و دارویی به برنامه ورزشی توصیه شده پیروی نمی کنند و لازم است در صورت بروز بیماری به پزشک مراجعه کنند و عوامل خطر را با نظر پزشک کنترل کرد. توصیه به عدم مصرف سیگار و رژیم غذایی را نیز جدی بگیرید.



همه دندانها را می کشم

یک دست دندان می گذارم

خود حفظ می کنند حتماً متوجه شده اید افرادی که دندانهای خود را می کشند پس از گذشت زمان حجم فک آنها کوچکتر شده در نتیجه صورتشان رفته رفته نمای پیری به خود می گیرد. در مجموع گذاشتن دندان مصنوعی باید در افرادی در نظر گرفته شود که دندانهای خود را دیگر از دست داده اند و یا دندانهای باقیمانده قابل نگهداری نیستند ولی کشیدن دندانهایی که قابل درست شدن و نگهداری هستند به هوای اینکه دست دست دندان جایگزین آنها شود اندیشه صحیحی نخواهد بود. مریم تدین نژاد دندانپزشک، کارشناس واحد دهان و دندان مرکز بهداشت استان



دندان پوشیده می شود و ثبات دندانهای طبیعی در استخوان فک قرار دارد و در حین جویدن غذا نیروهایی را به استخوان منتقل می کنند که از استخوان به مغز مخابره می شود که حس غذا خوردن را برای فرد تداعی می کند که در حضور دست دندان این حس وجود ندارد. از مزینهای دیگر وجود و حفظ دندانهای طبیعی، حفظ استخوان فک توسط دندانهاست بطوری که این دندانها چون داربستی در فک عمل کرده و بافت استخوان را در اطراف مرکز بهداشت استان

بازار کامپیوتر هرمز مجتمع تجاری اداری هرمز بندرعباس- بلوار امام خمینی (ره) در فاصل میدان ابوزر و میدان ۱۷ شهروپور ۵۵۵

شرکت پویا سیستم هرمزگان نقد و اقساط با نازلترین قیمت و کمترین سود نمایندگی مانیتورهای ال جی وکس های الکتاسی تلفن: ۰۹۱۷۱۶۰۱۳۴۱-۰۹۱۶۹۹۶۷۷

آبتین رایانه کارتهای گرافیک حرفه ای جهت گیمرها و گرافیستها کارتهای صدای حرفه ای جهت استودیو و گیمرها اسپیکرهای قدرتمند دارای سیستمای خانگی فروش و توزیع قطعات، تعمیرات لب تاب اقساطی آماده اخذ قرارداد با شرکتهای و ادارات و ارائه خدمات تلفن: ۰۲۲۴۲۷۸

شرکت عصر رایانه بندر فروش تعمیرات شبکه و کامپیوتر با مجوز از شورای عالی انفورماتیک تلفن: ۰۲۲۴۶۸۳۱-۰۲۲۴۸۰۴

تحلیل گر سیستم مرکز بخش انواع نرم افزار بازی و کارتون www.BANDARCD.JR ۲۲۴۴۴۴

نرم افزار حسابداری نیز برداز یک ماه استاندارد رایگان پشتیبانی ۲۲۴۴۱۵۲-۲۲۴۴۱۷۷

شرکت دلتا رایانه هرمز فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط ویژه حداکثر ۳۶ ماهه تلفن: ۰۹۱۷۷۶۱۱۰۲۵-۰۲۲۴۶۵۴۳

فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط ویژه حداکثر ۳۶ ماهه با نامشخص بگردد سایرین آگهی های روزانه دریا-۲۲۴۳۳۲۰

Call With Me در صورت تمایل به پیوستن در جمع همکارانمان با ما تماس بگیرید سازمان آگهی دریا ۲۲۳۴۲۷۹-۰۹۳۵۶۳۲۰۸۷۵۵

پاکیزگی در رعایت بهداشت فردی، اولین شرط جلوگیری از ابتلاء به بیماری های واگیردار است. با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود کوشا باشیم روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)