

نوشابه‌های بدون گاز برای سلامتی خطرناک هستند

پزشکان هشدار دادند کسانی که زیاد نوشابه‌های بدون گاز می‌نوشند بیشتر در معرض خطر سکنه مغزی و حمله قلبی قرار دارند.

به گزارش ایستا، هرچند بعضی افراد تصور می‌کنند که نوشابه‌های بدون گاز گزینه سالمی هستند و سلامت آنها را تهدید نمی‌کنند اما مطالعات جدید نشان داده است که نوشیدنی‌های بدون گاز و فاقد قند در واقع خطر حمله قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهند.

به گزارش روزنامه دیپلی میل، این پزشکان با مطالعه روی ۲۵۰۰ داوطلب دریافتند کسانی که هر روز به طور مرتب از این نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنند ۶۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی قرار دارند. همچنین به دلیل بروز مشکلات عروقی احتمال سکنه مغزی در این افراد افزایش پیدا می‌کند.

دکتر حنا گاردنر، متخصص همگیرشناسی در دانشکده پزشکی دانشگاه میامی در این مطالعه خاطرنشان کرد که اگر آزمایشات بیشتر در آینده نتایج این مطالعه را تایید کند از این پس باید به مردم بگوئیم که دیگر نوشابه‌های بدون گاز نمی‌توانند نوشیدنی‌های سالمی باشند و باید در مصرف آنها احتیاط کرد.

سلامت قلب

خطر کشیدن دود سیگار

- سیگار یک عامل خطر ساز در ابتلا به انواع بیماری های قلبی است.
- سیگار کشیدن سبب پاریک شدن سرخرگ ها (عروق خونی که خون روشن را از قلب به تمام بدن می رسانند) می شود.
- اگر سیگاری باشیداحتمال اینکه عروق قلبی شما دچار لخته شوند، افزایش می یابد.

- سیگار کشیدن به ریه ها آسیب می رسانند و آسیب ریه ها نیز می تواند به سلامت قلب صدمه بزند.
- استرس باعث افزایش ترشح هورمون آدرنالین در بدن می شود و سلامت قلب را تهدید می کند . با کاهش

- استرس های روزانه تان به قلب خودتان کمک کنید.
- ورزش دوست قلب شماست. ورزش دیواره های قلب شما را قوی تر می کند و قلبی که قوی تر شده باشدخون را بهتر و راحت تر به جریان می اندازد و در نتیجه، اکسیژن راحت تر به عضلات بدن تان می رسد و عضلات تان با قدرت بیشتری دریافت کنید، بیشتر احساس شادی می کنید و انرژی بیشتری دارید.

تمرین های هوازی جزو ورزش هایی هستند که هوای بیشتری را به ریه های شما وارد کرده و بهترین تمرین برای تقویت قلب شما محسوب می شوند؛بیاده روی تند، پرش دشنا ،دوچرخه سواری ،طناب بازی ، اسکی و فایترانی در خدمت قلب شما هستند.

غذاهای خوش قلب را در پاپ

انواع مختلف دانه ها و به خصوص غلات کامل را در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید.

روزانه از انواع میوه و سبزی استفاده کنید.

چربی را در رژیم غذایی تان محدود کنید و سرسراغ نوشیدنی ها و غذاهایی بربود که قندشان خیلی زیاد نباشد.

غذاهایان را ترجیحاًکم نمک تهیه و میل کنید.

غذاها را سالم نگهداری کنید.

نسبت مواد غذایی مصرفی تان را بر اساس هرم غذایی انتخاب کنید.

هنگام طبع غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید.غذاها را با انواع چاشنی ،ادویه، لیمو ترش تازه یا سرکه خوش طعم کنید.

هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید و به جای نمک از چاشنی های دیگر استفاده کنید.

سهم گوشت قرمز را در برنامه غذایی تان کاهش وسهم گوشت سفید (مرغ و ماهی)را افزایش دهید. غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بنوشید تا مقداری از سدیم آن خارج شود.



مرکز مداخله در خانواده

به منظور کاهش طلاق

شهرستان بندرعباس با

ارائه خدمات تخصصی

روانشناسی مددکاری

اجتماعی – مشاوره حقوقی

– روانپزشکی و... (بصورت

رایگان) در خدمت شما

عزیزان می باشد

مرکز مداخله

در خانواده به منظور

کاهش طلاق

تلفن:۰۲۳۴۸۹۵۵۹

روابط عمومی سازمان

بزرگ‌تری استان هرمزگان

سای خاص

ثبت ۹۵۱۳

آب بتن سائل

عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان

دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان

باسکول ۶۰ تنی دیجیتال

آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح

مجهز به:

پمپ انتقال بتن خودرو(دکل)

پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)

همگام با هم تا ریشه کنی

فلج اطفال



بکار گرفته می شود و تیم های واکسیناسیون، خانه به خانه می روند تا اطمینان پیدا کنند که تمام کودکان زیر پنج سال دو قطره از واکسنی که آن‌ان را در برابر این بیماری ایمن می کند، دریافت کرده باشند.

در آغاز برنامه ریشه کنی سالانه ۳۵۰ هزار مورد فلج اطفال در دنیا اتفاق می افتاد و این در حالی است که سال ۲۰۰۹ میلادی ۱۴۸۳ مورد بیماری فلج اطفال در سراسر جهان اتفاق افتاده است و تعداد ۱۶۵۸ مورد آن از چهار کشور افغانستان، پاکستان، نیجریه و هندوستان گزارش شده است.

برنامه ریشه کنی فلج اطفال شامل اینسازی جاری کودکان از بدو تولد تا پیش از ورود به مدرسه که طی چند مرحله همراه با دیگر واکسن ها، قطره فلج اطفال به کودکان داده می شود و همچنین اینسازی تکمیلی فلج اطفال که هر ساله در دو نوبت تا حذف کامل ویروس از محیط انجام خواهد شده است.

وضعیت بیماری در جهان و ایران

در حال حاضر اکثر کشورهای دنیا عاری از فلج اطفال هستند و در برخی از کشورها بیماری همچنان

تاثیر اسید چرب امگا ۳ بر سلامت چشم‌ها

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا تاکید کردند که مصرف امگا ۳ در پیشگیری از ابتلا به برخی از انواع نابینایی‌های چشمی مفید و موثر بوده و سلامت چشم را تا حد زیادی تضمین می‌کند.

به گزارش ایستا، این متخصصان در بیمارستان اطفال بوستون خاطرنشان کردند که مصرف امگا ۳ در پیشگیری از نابینایی ناشی از پارگی عروقی چشمی موثر است. روزنامه سان در این باره گزارش داد که مصرف غذاهای سرشار از امگا ۳ همچنین کمک فراوانی به پیشگیری از ابتلا به مشکلات بینایی در سالمندان می‌کند.

متخصصان استرالیایی نیز در بررسی‌های جدید خود دریافته‌اند که مصرف غذاهایی که حاوی مقدار زیادی امگا ۳ خطر ابتلا به مشکلات بینایی در سنین بالا به ویژه بیش از ۶۰ سال را تا یک سوم کاهش می‌دهد.

به گزارش ایستا، به گفته پزشکان، اسید چرب امگا ۳ تازگی شدن و خونریزی محیط اطراف شبکیه در چشم جلوگیری می‌کنند.

و هرمزگان و مناطق پرخطر سایر استانها که دارای اردوگاه‌های مهاجرین خارجی، مناطق صعب العبور، و ... هستند، محدود شده است.

ادامهٔ این‌سازی کودکان تا ریشه‌کنی بیماری

هدف از اجرای واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال، متوقف کردن گردش ویروس وحشی فلج اطفال است. علیرغم اینکه از سال ۲۰۰۰ میلادی گردش ویروس وحشی در ایران وجود ندارد، اما به منظور افزایش سطح ایمنی کودکان زیر ۵ سال عملیات اینسازی تکمیلی فلج اطفال همچنان ادامه خواهد داشت. دلیل تکرار مداوم این اقدام پیشگیرانه و کنترلی پرخطر بودن برخی از مناطق کشور به واسطه همسایگی ایران با کشورهای افغانستان و پاکستان و تردد مهاجرین این کشورها از مرزهای ایران است؛ زیرا مناسب‌فانه در سالهای اخیر بیشترین موارد بیماری مذکور از این دو کشور گزارش شده است.

اجرای طرح اینسازی خانه به خانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این اقدامات تا ریشه کنی فلج اطفال ادامه دارد، اما اینکه تا چند سال دیگر این عملیات باید انجام شود در گرو اجرای مطلوب اینسازی در کشور و اقدامات همسایگان ایران برای حذف بیماری است. حتی پس از حصول ویروس از محیط باید در مناطقی که همچنان شرایط مساعد برای ورود مجدد ویروس فلج اطفال وجود دارد، تا چندین سال اینسازی تکمیلی انجام شود .

عملیات واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال در استان هرمزگان طی روزهای ۱۸ تا ۲۱ دی ماه سال جاری انجام شد و مرحله دوم این عملیات از تاریخ ۲۳ تا ۲۶ بهمن ماه بصورت خانه به خانه در سراسر مناطق شهری و روستایی استان به اجرا در خواهد آمد. برای حفاظت در برابر بیماری فلج اطفال در روزهای اعلام شده به همه کودکان زیر ۵ سال بدون توجه به سابقه اینسازی واکسن فلج اطفال خواهند می شود.

تکات قابل توجه :

– در سال جاری همه کودکان زیر ۵ سال (متولدین دی ماه ۱۳۸۲ به بعد) باید بدون توجه به سابقه اینسازی قبلی، واکسن فلج اطفال دریافت کنند.
– اگر کودکی در روزهای نزدیک به طرح تکمیلی اینسازی و همراه با واکسیناسیون معمول خود قطره فلج اطفال دریافت کرده باشد، باز هم در این عملیات باید واکسن فلج اطفال به او خوانده شود.
– در کودکانی که مبتلا به ایدز هستند یا از مادران مبتلا به ایدز به دنیا آمده اند و همچنین در کودکان مبتلا به انواع سرطاناتها ، واکسن خوراکی فلج اطفال منع مصرف دارد که برای این کودکان واکسن تزریقی فلج اطفال استفاده می شود.

زندگی سالم یک تمام کودکان است. بسا خوراندن واکسن فلج اطفال به کودکانان سلامت را به آنان هدیه کنم.

■ مرکز بهداشت استان هرمزگان

دکتر رضا صفری ، فیزیوره چشمان

خطر سکنه مغزی خاموش در کود کان مبتلا به کم خونی

هر چند ریه بیمار مبتلا به این کم خونی علامت متفاوتی را تجربه می کند اما کم خونی شایع ترین علامت بیماری سلول داسی شکل است. در این بیماری سلول‌های قرمز خون به علت بدشکل بودن، توانایی حمل اکسیژن را از دست می‌دهند در نتیجه بدن آب را از دست داده و دچار تب می‌شود.

شکل داسی باعث سفتی سلولها و دام افتادن آنها در رگها می‌شود. در نتیجه سلولها در طحال تخریب می‌شوند و یا به علت عملکرد غیرعادی از بیسن خونی روند و کاهش در سلولهای قرمز خونی منجر به کم خونی می‌شود. کم خونی شدید فرد را خسته و رنگ پریده می‌کند، همچنین توانایی حمل اکسیژن به بافت‌ها را با مشکل رو به رو خواهد کرد. نتایج این بررسی‌ها در کنفرانس ۲۰۱۱ انجمن بین‌المللی سکنه آمریکا منتشر شده است.

به هموگلوبین معیوب شناخته می‌شود.

سلول اجازه عبور آسان از مویرگ‌های خونی را می‌دهد. سلول‌های هموگلوبین سلول داسی سفت و به شکل داس می‌باشند. این مولکول‌های هموگلوبین تمایل دارند به شکل خوشه‌ای و در کنار یکدیگر قرار گیرند،

بنابراین به راحتی از مویرگ‌های خونی عبور نمی‌کنند. این خوشه‌ها منجر به توقف جریان خون حمل‌کننده اکسیژن می‌شوند. این روند طی یک دوره مزمن منجر به بروز کم خونی شدید می‌شود.

ایمن نوع سکنه‌ها با عنوان سکنه مغزی خاموش شناخته شده هستند چون علامت خون حمل‌کننده اکسیژن می‌شوند. این روند نوروژنیک آشکار ندارند اما می‌توانند روی عملکرد ذهنی و ادراکی کودکان تاثیر نامطلوبی داشته باشند.

ضرورت مصرف فولیک اسید برای زنان باردار

فولیک استفاده می‌شود. اسید فولیک برای درمان زخم‌های پا و مشکلات قاعدگی نیز تجویز می‌شود. این مکمل حیاتی در تکامل رشد جنین بسیار با اهمیت بوده و رشد طناب نخاعی و مغز جنین وابسته به مصرف اسید فولیک توسط مادر است. اغلب زنانی که می‌خواهند باردار شوند و زنان باردار باید مکمل اسید فولیک مصرف کنند. دادن این ویتامین به زنان باردار بسیار مفید است، چرا که از ناهنجاری‌های عصبی زمان تولد، مانند نقص لوله عصبی نوزادان جلوگیری می‌کند.

از سوی دیگر، آهن نیز برای رشد و نمو مناسب سیستم عصب مرکزی ضروری است و این در حالی است که کمبود آهن شایع‌ترین و گسترده‌ترین بی‌نظمی تغذیه‌ای در جهان است که بر روی حدود دو میلیارد نفر تاثیر نامطلوب می‌گذارد. کمبود آهن زودهنگام می‌تواند موجب مداخله در توسعه عصبی، بیوشیمی و متابولیسم افراد شود.



پروتئین و ساخت پروتئین در زمان لازم کمک می‌کنند. اسید فولیک برای ساخت گلبول‌های قرمز خون و مولکول وراثتی دی ان اَ که عمل کنترل وراثت را انجام می‌دهد و راهنمایی برای فعالیت‌های سلول‌ها است. ضرورت دارد.

این ویتامین عمل ساخت و نگهداری سلول‌ها را بر عهده دارد. این وظیفه در هنگام تقسیم سلولی و رشد بسیار مهم است و به همین دلیل مصرف آن برای زنان باردار و نوزادان حیاتی است. اسید فولیک همچنین در رشد بافت‌ها کمک می‌کند و باعث درست عمل کردن سلول‌ها می‌شود. این ویتامین در زمانی که بدن احتیاج به غذا خوردن دارد، موجب افزایش اشتها می‌شود و به همین ترتیب اسیدهای هضم‌کننده غذا را می‌سازد. مکمل اسید فولیک در درمان بی‌نظمی‌های وابسته به کمبود اسید

می‌برد. به گزارش سایت اینترنتی مایو کلینیک، همچنین زنان باردار با مصرف این

مواد اصلی و کلیدی می‌توانند تاثیر چشمگیری روی بازده تحصیلاتی آینده فرزندان خود به خصوص در کشورهای دارای فقر آهن، داشته باشند.

به گزارش ایستا، اسید فولیک به همراه ویتامین ب ۱۲ و ویتامین ت به هضم غذا و استفاده بدن از

متخصصان تغذیه و مامایی اعلام کردند مداراتی که در دوران بارداری به مقدار کافی اسید فولیک و آهن مصرف می‌کنند کودکان باهوش‌تری خواهند داشت.

به گزارش ایستا، متخصصان نثایی در آزمایش پژوهشی جدیدی نشان دادند کودکانی که مادرانشان از مکمل‌های آهن و اسید فولیک در دوران بارداری استفاده می‌کردند، نسبت به سایر کودکان، باهوش‌تر و دارای مهارت‌های خاص‌تری هستند.

این متخصصان ۶۷۶ کودک مدرسه‌ای که مادرانشان در یک آزمایش بالینی شرکت کرده بودند و بعضی از آن‌ها از مکمل‌های آهن دار و اسید فولیک استفاده می‌کردند را مورد مطالعه قرار دادند.

آنها دریافتند مصرف اسید فولیک و آهن در دوران بارداری تاثیرات بسیار مهمی را بر روی هوش کودکان در مدرسه می‌گذارد و سطح توانایی آن‌ها را نسبت به سایر کودکان بالاتر