

سلامت	
 سال نهم شماره ۱۰۷۲ سمه شنبه ۱۶ شهریور ۱۳۸۹ ۲۷ رمضان ۱۴۳۱ ۷ سپتامبر ۲۰۱۰ دبیر صفحه:علیرضا بهاری	

متخصصان می گویند:

♦ متخصصان تغذیه به کسانی که احساس دل‌تنگی دارند توصیه می کنند که برای رفع این مشکل کمی آلبیوم بنوشند . علاوه بر این مصرف آلبیوم امراض کبدی و دیگر بیماری ها را درمان کرده؛ خون را تصفیه می کند و افراد را نسبت به امراض گوناگون مصون می سازد. خوردن آلبیوم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها ها نظیر طاعون، رقیق شدن خون، بری بری، سرماخوردگی و ذات الریه پیشگیری می کند. همچنین پزشکان می گویند: مصرف لیمو برای بیماران مفید است ولی هرچه لیمو ترش تر باشد ویتامینش بیشتر و منافضش زیادتر است.لیمو تب بر و تنگی نفس را از بین می برد و بیماری رماتیسیم، مرض قند و غلظت خون را معالجه می کند .

مرکز بهداشت استان مرکزی در این گزارش همچنین اعلام کرد: سرخی پوست و جوش های صورت علامت روشنی از آلودگی خون است و تجمع سم را در کبد نشان می دهد که با مصرف آلبیوم از بین می رود؛ همچنین کسی که دارای لته های متورم باشد و خطر بیماری پیوره برای او وجود داشته باشد با مصرف آلبیوم درمان می شود . اگر آب آشامیدنی شما مشکوک است برای استریلیزه کردن آن یک لیمو را در یک لیتر آب بریزید و یا چند قطره آلبیوم را در آب بچکانید به این وسیله آب نوشیدنی شما از میکروب پاک خواهد شد .

خواص پر تقال :

♦ خوردن یک لیوان آب پرتقال در روز سبب شفافیت پوست و زیبایی می شود آب پرتقال و توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C سبب فعالیت بیشتر بدن برای ساختن کلاژن می شود که این امر لطافت پوست را به همراه دارد شیر و کدند نیز به دلیل داشتن ویتامین B۱ از خشکی پوست جلوگیری می کند گوجه فرنگی، اسفناج و گریب فروت به دلیل سرشار بودن از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های C و B۱ و نیز بتا کاروتن مانع چین و چروک پوست و خشکی آن می شوند به علاوه نباید از خوردن آب چشم پوشی کرد زیرا باعث حفظ رطوبت پوست و افزایش فعالیت سلولی و کارایی بهتر غده های چرب بدن می شود از سوی دیگر خوردن روغن آفتابگردان سبب بازسازی بهتر پوست می شود مصرف نان سبوس دار (نان لویاس سبز، اسفناج چینی، هویج، سبب زمینی و سبزیجات نیز شخص را از ابتلا به پیری زودرس حفظ می کند

تاثیرات جویدن آدامس

♦ نتایج یک پژوهش جدید نشان میدهد که جویدن آدامس می تواند اضطراب را بهبود بخشد، سطح هوشیاری را ارتقا داده و نیز استرس را در افراد کاهش دهد. محققان دانشگاه سوئی برن استرالیا از گروهی از افراد خواستند تا آدامس جویند و سپس میزان اضطراب را در آنها بررسی کردند . نتایج مشخص کرد افرادی که آدامس می جویند به هنگام بروز استرس های خفیف، کاهش اضطراب و استرس آنها ۱۷ درصد و در صورت بروز استرس های متوسط کاهش اضطراب ایشان نزدیک به ۱۰ درصد برآورد شده است. در حالی که در افرادی که آدامس نمی جویند این تاثیر آرام بخش مشاهده نشد

همچنین تحقیقات نشان داد؛ سطح هوشیاری در افرادی که آدامس می جویند بیشتر می شود . طبق این تحقیقات میزان خ هورمون کورتیزول(که برازق(که نشانگر (فیزیولوژیک استرس) است) در افرادی که آدامس می جویند به مراتب کمتر از افرادی است که آدامس نمی جویند. آدامس جویدن انجام فعالیت های چنگدانه را به طور کلی به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد .

شیردهی مادر از بروز دیابت جلوگیری می کند

تحقیقات تازه نشان می‌دهد شیردهی از پستان از ابتلای مادر به دیابت نوع دوم جلوگیری می‌کند.به گزارش هلت‌دی‌نیوز، یک مطالعه تازه که از سوی دانشمندان دانشگاه پترزبورگ روی ۲ هزار و دویست زن ۴۰ تا ۷۸ ساله انجام شد نشان داد که مادرانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه نمی‌کنند در سال های بعد زندگی در مقایسه با مادران شیرده در معرض ابتلا به دیابت نوع دوم هستند. دیابت نوع دوم زمانی رخ می‌دهد که سلول های بدن به تدریج حساسیت خود را به انسولین از دست می‌دهند و این بیماری اغلب با چاقی همراه است. محققان دریافتند از میان این تعداد زن ۲۷ درصد از مادرانی که به نوزادشان شیر نمی‌دادند به دیابت نوع دوم مبتلا شدند، تقریباً ۲ برابر زنانی که به فرزندشان شیر می‌دادند یا هرگز بچه‌دار نشده بودند. محققان می‌گویند : این تفاوت بعد از بررسی عوامل مثل سن، میزان فعالیت جسمانی و شاخص توده بدنی به دست آمده است. رژیم غذایی و ورزش به طور بسیار وسیع در بروز دیابت نوع دوم تاثیر می‌گذارد اما تعداد کمی از زنان باور دارند که شیردهی از پستان هم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری دیابت را در مادران در سال های بعدی زندگی با کاهش چربی شکمی کاهش دهد. این تحقیق دلایل دیگری دال بر فواید شیرمادر و تشویق آنها به شیردهی نوزادشان است. شیردهی از پستان حتی به مدت یک ماه بعد از تولد نوزاد بسیار مفید است. این مطالعه از سوی موسسه ملی دیابت آمریکا و موسسه ملی بیماری کلیوی تایید شده و نتایج آن در نشریه AJM درج شده است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هشدارداد:

تعطیلی و جریمه سنگین در انتظار متخلفان بهداشتی



◀ **رئیس مرکزبهداشت استان در بازدید از اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی** ▶ **عکس : علیرضا بهاری**

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی در بازدید شده در اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی جز اولویت ها قرار داده است .

سرنزه از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی بر رعایت نکات بهداشتی در تهیه مواد غذایی تاکید کرد . همیشه بحث مواد غذایی و چگونگی تهیه و عرضه سالم و صحیح آن از دغدغه های به حق مردم به حساب می آید، به طوری که در فصل گرما شرایط خاصی بر روند نگهداری و تولید مواد غذایی حاکم است و به عبارتی بسیاری از بیماری‌های شایع فصل گرما از جمله بیماری‌های روده ای به دلیل مصرف مواد غذایی آلوده بروز می کند که می طلبد نظارت بر اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی با دقت و حساسیت بیشتری صورت گیرد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ورئیس مرکز بهداشت استان این بار مستقیماً "وارد عمل شده است و بحث نظارت بر چگونگی تهیه و توزیع

مواد غذایی جز اولویت ها قرار داده است .
شده در مکان مناسب و به دور از نور خورشید و نمای زیاد و نیز عدم استفاده مجدد از روغن ها و رنگ های غیر مجاز در تهیه مواد غذایی امری ضروری دانست و گفت : داشتن کارت تندرسی محیط بندرعیاس به صورت سرنزه از تعدادی از اماکن؛ شامل فروشگاه و سوپرمارکت، نانواپی، قنادی ها و اغذیه فروشان سطح شهر بندرعیاس بازدید به عمل آور دند .

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی در این بازدید،بر ارائه خدمات مناسب در تهیه غذای سالم و کارگاه های تهیه ی غذا باید در این فصل خنک باشد و کاردر فعال کارگاه ها و آشپزخانه های موادغذایی از دستکش و روپوش استفاده کنند.

وی با اشاره به اینکه در شهر بندرعیاس در سوپرمارکت ها کمترین مشکلات بهداشتی وجود

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هشدارداد:

دارد خاطر نشان کرد : با اجرای قوانین بهداشتی و سخت گیری های بازرسان بهداشت محیط باعث می شود تا مواد غذایی سالم و مطمئن به دست

مردم برسد.
معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی افزود: در صورت نامطلوب بودن بهداشت محیط مکان یا عرضه غیر بهداشتی محصول تولیدی بر اساس قوانین و مقررات بهداشتی اقدام می شود.

این مقام مسئول با تاکید بر اینکه در بحث سلامت مردم مراکز بهداشت با کسی تعارف ندارد ،گفت: درده اول ماه مبارک رمضان و با توجه به حساسیت رعایت نکات بهداشتی در تهیه مواد غذایی ۸ مورد از متخلفین بهداشتی به مراجع قضایی معرفی شده اند که در این راستا ۱۲۰۷ بازدید توسط کارشناسان بهداشت محیط بندرعیاس صورت گرفته است.

وی تاکید کرد:با توجه به آموزش های ارائه شده توسط بازرسان محیط برای رعایت موازین بهداشتی از جمله بهداشت فردی، وسایل کار و وضعیت بهداشت عمومی محل،لازم است متصدیان دقت لازم را داشته باشند در غیر اینصورت در صورت مشاهده رعایت نشدن نکات بهداشتی در نوبت اول به اداره تعزیرات حکومتی معرفی می گردند و جریمه خواهند شد و به علاوه همزمان با معرفی به اداره تعزیرات حکومتی اخطاریه مدت دار (۱۵ تا ۳۰ روز) صادر می شود.

مدنی "تصریح کرد:چنانچه پس از مهلت داده شده موازین بهداشتی رعایت نشود ضمن معرفی مجعد به اداره تعزیرات حکومتی،مکان کسب متصدی حداقل به مدت یک هفته تعطیل خواهد شد و تا رفع نواقص اجازه بهره برداری به متصدی داده نمی شود.رئیس مرکز بهداشت استان با اشاره به اینکه مردم مشتریان اصلی اماکن مواد غذایی هستند از کلیه شهروندان خواست در صورت مشاهده هر گونه موارد غیر بهداشتی در این مراکز،مرااتب را جهت پیگیری سریعاً با شماره تلفن های ۰۲۷-۰۵۱۰ و ۲۳۳۰۴۲۱ اعلام نمایند. در این بازدید تخلفاتی همچون رعایت نکردن بهداشت عمومی،استفاده از رنگ های غیرمجاز،عدم رعایت بهداشت فردی مشاهده گردید که موارد فوق جهت اجرای قوانین و رفع موانع به اداره تعزیرات حکومتی معرفی شدند.

مهمترین گام برای بهره مندی از مغزی سالم، داشتن خوابی آرام و کافی است

آیا تا به حال به این فکر کرده اید که مغز شما هم همانند گوشی تلفن همراهتان به شارژ شدن نیاز دارد؟ اکنون راهکارهایی را به شما توصیه می کنیم تا مغز خود را احیا کنید .
مهمترین گام برای بهره مندی از مغزی سالم، داشتن خوابی عمیق، آرام و کافی است .
این در حالی است که مصرف بادام موجب تقویت مغز وآب سیب نیز با خاصیت مشابه، حافظه را بهبود می بخشد.
توجه داشته باشید که استرس، قدرت مغز را تحلیل می برد. پس تا جایی که می توانید از استرس دوری کنید و به شادی و آرامش روی آورید.
انجام تمرین های یوگا و مدیتیشن می تواند راهکار مناسبی برای دوری از استرس باشد .
از سوی دیگر همانگونه که ورزش های متعددی برای بدن وجود دارد، ورزش های ذهنی را نیز نباید فراموش کرد.
حل جدول و دیگر بازی های ذهنی تا حدود زیادی به تقویت مغز کمک می کند.
بر خلاف بادام و آب سیب، شکر موجب ضعیف شدن حافظه می شود. تا جایی که می توانید مصرف شکر را در رژیم غذایی خود محدود کنید .
از سوی دیگر برای داشتن مغزی سالم، شبها غذای سبک بخورید و سعی کنید قوه خلاقیت و تصویر سازی خود را تقویت کنید.

دانستنی ها

مصرف میوه ها

برای ریه مفید است!!



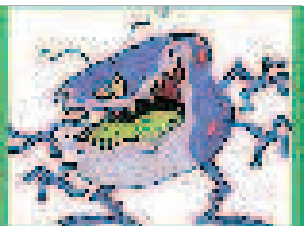
♦ محققان سنگاپوری می گویند: مصرف میوه سبب حفاظت ریه از بسیاری بیماری ها می شود.به گزارش خبرگزاری فرانسه، بررسی های پژوهشگران روشن کرده است مصرف میوه های غنی از بتاکرپتوکرانتین مثل پرتقال، نارنگی و انبه می تواند از ریه در برابر سرطان محافظت کند. میوه ها با ترکیباتی که دارند سبب از بین رفتن رادیکال های آزاد شده و مانع از مرگ سلول می شوند در عین حال می توانند آسپینی که در اثر مصرف سیگار به سلول ها وارد می شود را جبران کنند. پیش از این نیز تحقیقات پژوهشگران کالیفرنایی نشان داده بود افراد سیگاری که مقادیر زیادی از مواد شیمیایی موسوم به فلاونوئیدها را مصرف می کنند کمتر با خطر ابتلا به سرطان ریه مواجه هستند. فلاونوئیدها ذرات گیاهی محلول در آب هستند که دارای خواص آنتی اکسیدان و ضد التهابی می باشند. فلاونوئیدها با جلوگیری از شکل گیری رگ های خونی که باعث رشد تومورها می شوند، از بدن در برابر بروز سرطان ریه محافظت می کنند. تومورهای سرطانی رگ های خونی را تولید می کنند تا بتوانند با کمک این رگ ها رشد کرده و گسترش پیدا کنند. فلاونوئیدها هم چنین رشد سلول های سرطانی را متوقف می کنند و امکان مرگ سلولی برنامه ریزی شده و طبیعی را در بدن فراهم می نمایند. گفتنی است: که هر دو این ویژگی ها مانع از آسیب رسیدن به بافت ها می شوند. در ضمن مصرف میوه ها به هضم غذاها، سلامت پوست و مفاصل نیز کمک می کند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند در عین حال که مصرف میوه و سبزیجات را افزایش می دهید سعی کنید مصرف غلات تصفیه شده، گوشت قرمز و سبزیهای پرکالری و چرب را کاهش دهید تا از ریه ای سالم برخوردار شوید.

◀ **سلامتیران**

اخبار

نقش وپروس ها

در نشانگان خستگی مزمن



♦ خستگی مزمن، مشکلی که بسیاری از افراد به آن مبتلا هستند اما هنوز درمان قطعی ندارد. مطالعات دانشمندان نشان می دهد ممکن است نوعی ویروس در بروز نشانگان خستگی مزمن نقش داشته باشد. به گزارش هلت‌دی‌نیوز، محققان با استفاده از نمونه‌های خونی جمع‌آوری شده در اواسط سال‌های ۱۹۹۰ از افرادی که دچار خستگی مزمن بودند دریافتند، نوعی ویروس به نام مورین لوکمی ویروس (MLV) در خون این بیماران یافت‌شده است. مدارک حاکی از آن است که ویروس تنها در سه نفر از ۴۴ فرد گروه کنترل و سالم یافت شده است افرادی که دچار این نشانگان نبوده‌اند.

این گروه تحقیقاتی با انجام آزمایشات ژنتیکی روی نمونه تازه خون از ۸ بیمار مبتلا به خستگی مزمن دریافتند که در هفت نفر از آنها این ویروس وجود داشته است نتایج این مطالعه در نشریه ماه آگوست علمی آکادمی ملی درج شده است. در حدود یک میلیون نفر در ایالات متحده دچار نشانگان خستگی مزمن هستند. نشانه‌های این نشانگان شامل احساس ضعف و ناتوانی است که حداقل به مدت چند ماه طول می‌کشد و با خواب بهتر نشده و با انجام فعالیت جسمانی بدتر می‌شود. افرادی که دچار نشانگان خستگی مزمن هستند همچنین احساس درد مفاصل و عضله‌داشته و از سردرد، بزرگی غدد لنفاوی و زخم گلو شکایت می‌کنند. در بررسی‌های قبلی محققان دریافتند که بین برخی سرطان‌های پروستات و این ویروس هم ارتباط وجود دارد.

سلامتیران

عوارض کشنده ناشی از مصرف فرآورده تقلبی کاهنده وزن (Superslim)



فرآورده تقلبی کاهنده وزن تحت عنوان Supeslim یا Green Lean Body Capsule در ایران دارای مجوز توزیع و مصرف نمی باشد . مصرف این فرآورده می تواند منجر به عوارض شدید و خطرناکی مانند سکنه قلبی، سرطان،افسردگی و افکار وخودکشی گردد .

مرکز ADR ایران گزارشیابی مبنی بر عوارض ناشی از فرآورده تقلبی و غیر مجاز تحت عنوان سوپراسلیم (Superslim) یا Green Lean Body Capsule دریافت نموده است. این عوارض، مشتمل بر درد قفسه سینه، خشکی شدید مخاط دهان و گلو، سرفه های خشک و تعریق زیاد می باشد . این فرآورده تقلبی که به عنوان یک فرآورده گیاهی موثر در کاهش وزن معرفی شده است، دارای مجوز واردات نبوده ، می توانده عوارض کشنده ای را ایجاد نماید. لذا ضمن اینکه تاکید می گردد از تجویز و مصرف مذکور جداً اجتناب

گردد از تجویز و مصرف مذکور جداً اجتناب

تاثیر زندگی اجتماعی بر بهبود حال بیماران مبتلا به سرطان

♦ محققان آمریکایی می گویند: داشتن یک زندگی اجتماعی درخشان می تواند در بهبود حال بیماران مبتلا به سرطان نقش داشته باشند. به گزارش خبرگزاری فرانسه، برای درمان سرطان راهکارهایی نظیر شیمی درمانی، رادیوتراپی و انواع درمان های دارویی وجود دارد. اما تحقیق های اخیر روشن کرده است که یک زندگی اجتماعی درخشان هم می توان در این میان تاثیرگذار باشد. محققان دانشگاه اوهایو پس از انجام آزمایش هایی روی موش ها متوجه شدند مبتلایان به سرطان در صورتی که در محیط های اجتماعی فعال قرار بگیرند سریع تر از سایر مبتلایان بهبود پیدا می کنند. طبق آزمایش ها در این دسته از موش های مبتلا تومورها از نظر وزنی ۱۱ درصد و از نظر اندازه ۴۲ درصد کاهش یافت و بعد از ۲ هفته نیز در ۵ درصد موش ها علایم بیماری رفع شد. آزمایش های بیولوژیک ثابت کرد: سرم موش های مبتلا به سرطان که در محیط های اجتماعی فعال حضور پیدا کرده بودند متفاوت از سرم موش های مبتلای قرار گرفته در محیط های عادی بود و در واقع در دوسوم موش های دسته اول میزان ترکیبی به نام BDNF بالاتر بود. افزایش این ترکیب بر کاهش تومورهای سرطانی تاثیر دارد. از سوی دیگر سیستم ایمنی موش های قوی تر از سایر موشها در دفع سلول های سرطانی عمل می کند .

واریکوسل بزرگ شدن وریدهای

درون کیسه بیضه (اسکروتوم) است.اسکروتوم کیسه پوستی شلی است که بیضه‌ها درون آن قرار دارند.واریکوسل شبیه به وریدهای واریسی است که در پا ممکن است بروزکنند.

حدود یک ششم مردان واریکوسل دارند، در مردانی که دچار ناباروری هستند،این رقم بالاتر است و به ۴۰ درصد می رسد.

واریکوسل شایع ترین علت تولید کم اسپرم و کاهش کیفیت آن است، گرچه همه واریکوسل ها بر تولید اسپرم اثر نمی گذارند.

اغلب واریکوسل ها در طول زمان ایجاد می شوند،خوشبختانه اغلب واریکوسل ها به آسانی تشخیص داده می شوند، و اگر علامت دار شده باشند،می توان آنها را با جراحی ترمیم کرد.

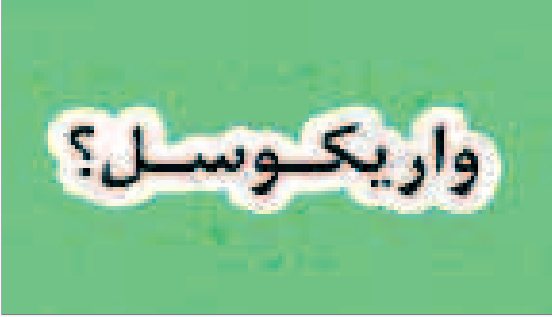
۴-فرآورده های تقلبی می توانند با سایر داروهای مصرفی توسط بیماران، در تداخل باشند و خطر بروز عوارض ناخواسته را افزایش دهند.
۵-موکا توصیه می شود از تجویز و مصرف فرآورده های فاقد مجوز وزارت بهداشت اجتناب شود. همچنین خطر نشان می سازد که صرفاً ادعای وجود ترکیبات گیاهی یا طبیعی در یک فرآورده،دلیل بر بی خطر بودن آن نیست و بایستی مستندات و اطلاعات کافی در خصوص اجزای موجود در فرآورده و عوارض احتمالی آنها مورد بررسی قرار گیرد .

۶-مفهرست برخی از فرآورده های تقلبی کاهنده وزن (براساس اطلاعیه منتشر توسط FDA) به شرح زیر می باشد:

مرکز ثبت و بررسی عوارض ناخواسته داروها،معاونت غذا و دارو –وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی

واریکوسل معمولاً در ناحیه بیضه چپ رخ می دهد،که به علت موقعیت ورید بیضه ای چپ است. اما واریکوسل در یک بیضه، بر تولید اسپرم در هر دو بیضه تاثیر می گذارد.

واریکوسل چیست؟



واریکوسل چگونه باعث ناباروری می شود. برخی از کارشناسان معتقدند که وریدهای بیضه، خون را درشریان بیضه سرد می کنند، و به این ترتیب به حفظ درجه حرارت مناسب برای تولید مناسب اسپرم کمک می کنند. واریکوسل با مسدود کردن جریان عادی خون، ممکن است باعث شود درجه حرارت بیضه ها بیش از حد بالا رود، و به این ترتیب به تر تولید اسپرم و حرکت آن اثر بگذارد.

درمان:

درمان واریکوسل ممکن است ترمیم کنید،درمان با هدف بستن وریدهای آسیب دیده و هدایت جریان خون به وریدهای طبیعی انجام می گیرد.

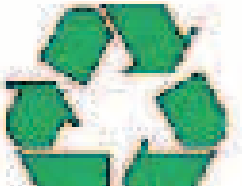
ترمیم واریکوسل ممکن است با جراحی باز،یا جراحی از طریق لاپاراسکوپي،و یا بستن ورید با بالون یا فنر از راه پوست (آمبولیزاسیون از راه پوست) انجام گیرد.

◀ **دکتر سید محسن هاشمی –جراح متخصص کلیه و مجاری ادرار**

● سازمان باز یافت

و مدیریت پسماند

شهر داری بندر عباس



تولید کمتر زباله منجر به حفظ سلامت انسان به عنوان محور

توسعه پایدار و محیط زیست می شود

