

۵ ماده که با آفتاب نمی سازند

مصرف برخی داروها، مواد آرایشی و عطرها می تواند پوست را در برابر آفتاب حساس تر کرده و سبب آسیب دیدگی بیشتر DNA و از بین رفتن برخی سلول های ایمنی موجود در اپیدرم شود. متخصصان توصیه می کنند در روزهایی که به مدت طولانی زیر نور آفتاب هستید از به کار بردن این مواد خودداری کنید.
۱- مرطوب کننده ها:
لوسیون های مرطوب کننده اغلب حاوی موادی هستند که سبب حساس شدن پوست نسبت به نور آفتاب می شوند. از جمله این مواد می توان به ویتامین A ، رتینول و اسیدهای آلفا هیدروکسید اشاره کرد.
بهترین کار این است که در روزهایی که زیاد زیر نور آفتاب می مانید یا مرطوب کننده استفاده نکنید یا مرطوب کننده هایی استفاده کنید که حاوی کرم های ضد آفتاب با SPF بالای ۱۵ هستند.
۲- عطریات :
برخی از انواع عطرها با آفتاب سازگاری نداشته و می تواند سبب بروز آلرژی یا لک پیری شود. برخی از مایو ها و کرم های عطری نیز می توانند همین مشکل را ایجاد کنند.
توصیه می کنیم هنگامی که آفتاب شدید است از زدن عطر به گردن و پوست خود یا استفاده از محصولات آرایشی عطری خودداری کنید.
۳- آنتی بیوتیک ها :
برخی از انواع آنتی بیوتیک ها می توانند سبب آسیب دیدگی پوست در مواجهه با نور آفتاب شوند. به همین دلیل توصیه می شود اگر می خواهید برای تفریح به امکان آفتابی مثل ساحل دریا بروید حتما در صورتی که آنتی بیوتیک مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کرده و حتما از لباس های پوشیده و کلاه استفاده کنید.
۴- ضد آفتاب ها :
داروهایی که برای درمان آرتريت تجويز می شوند یا داروهای رایجی مثل ایبuprofen یا کتوپروفن می توانند سبب آسیب دیدن پوست در مواجهه با نور آفتاب شوند.
توصیه می شود از مصرف خودسرانه این داروها خودداری کرده و از پزشک بخواهید انوای را برایتان تجويز کند که حساسیت کمتری به نور دارد.
۵- داروهای ضد اسفردگی و آرام بخش ها :
در صورتی که پوست شما روشن است یا سابقه ابتلا به سرطان پوست در خانواده دارید مصرف داروهای ضد اسفردگی و آرام بخش ها می تواند احتمال این بیماری را در شما افزایش دهد.
توصیه می کنیم خود را در برابر نور آفتاب محافظت کرده و در صورتی که از این داروها مصرف می کنید با مشاهده کوچک ترین تغییر در پوست به پزشک مراجعه کنید.

زندگی شهری باعث ایجاد پدیده چاقی شده است

فرد مورد نظر باید از نظر شکل ظاهری چاق باشد، در صورتیکه با نداشتن تحرک و جابجایی توده عضلانی به چربی امکان دارد که فرد از نظر ظاهری و وزنی طبیعی به نظر آید اما درصد چربی بدنش بالاتر از حد استاندارد باشد، این توده چربی به خصوص در ناحیه شکم اضافه می گردد.
وی ابراز داشت : افراد چاق و دارای



دکتر فاطمه نوروزیان

زندگی شهر نشینی و عامل مهمی به نام (عدم تحرک) باعث ایجاد پدیده چاقی شده است.

دکتر فاطمه نوروزیان "نداشتن فعالیت بدنی و زندگی ماشینی را یکی از معضلات بسیار مهم زندگی شهر نشینی دانست و افزود : ورزش نکردن و عدم تحرک مناسب یکی از معضلات بسیار مهم زندگی در شهر است که خود باعث کاهش توده عضلانی و افزایش توده چربی در بدن می شود.

مشاور رییس و سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی استان در گفتگوی اختصاصی با "دريا" زندگی در آپارتمان ها و نداشتن فضای کافی برای ورزش استفاده از امکاناتی همچون آسانسور به جای پله را موجب چاقی می داند وی گوید : این روزها بیشتر مردم فرصتی برای انجام فعالیت های ورزشی و تحرک فیزیکی ندارند و اکثر وقت خود را به انجام کارهای روزمره می گذارند و برنامه ای برای انجام ورزش و نرمش اختصاص نمی دهند.

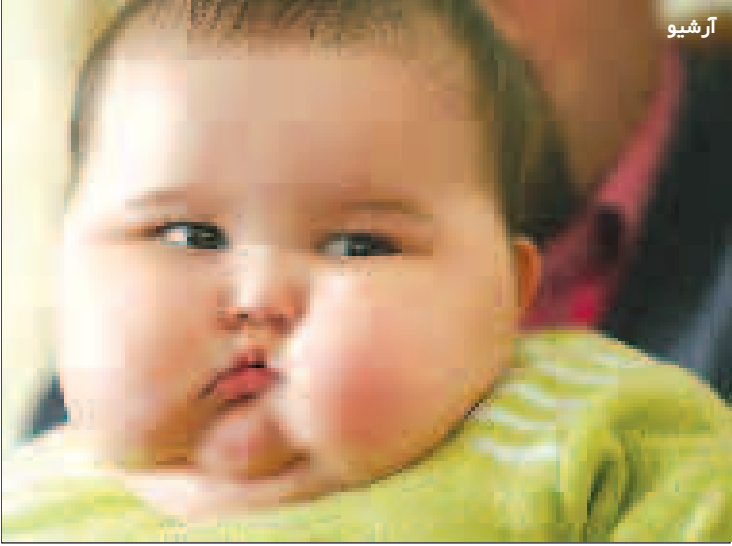
دکتر "نوروزیان" با اشاره به تعریف عامیانه چاقی بیان داشت : وقتی صحبت از افزایش چربی در بدن به میان می آید خیلی از افراد اینطور تصور می کنند که آن

اضافه وزن بطورمعنی داری از نظر ابتلا به بیماری هایی مثل فشار خون ، دیابت و بیماری های قلبی - عروقی و سطح کلسترول (چربی بد) و تری گلسیرید و LDL در سطح بالاتری هستند.

مشاور رییس دانشگاه علوم پزشکی چاقی را موجب بروز بیماری های قلبی - عروقی و بعضی سرطان ها می داند و ادامه می دهد: چاقی به خصوص چاقی شکمی خطر دیابت نوع دوم ، بیماری های قلب - عروقی و بعضی سرطانها را افزایش

می دهد. وی یاد آور شد : متأسفانه خوردن غذاهایی با چربی زیاد ، سرخ شده و استفاده از غذاهای امروزی (fast food) موجب افزایش وزن و چاقی در همه گروه های شده است.

"نوروزیان" به اندازه گیری دور شکم به عنوان یکی از ساده ترین روشها برای تشخیص چاقی اشاره کرد و افزود: به طور



آرشیو

کلی دور شکم بیش از ۸۰ cm در زنان و بیش از ۹۴cm در مردان ایجاد عوارض می کند، و علائم اولیه شامل : خستگی ، تنگی نفس ، کمردرد ، آرتزیت ، کم خوابی، اضطراب و نگرانی، اختلالات قاعدگی (در زنان) و عرق زیاد می باشد که همگی بسیار رایج هستند.

وی بیماری های متابولیک نظیر دیابت ، غشالانی در آنها می گردد و افراد لاغر با افزایش مصرف مواد غذایی بیشتر به افزایش توده چربی خون کمک می کنند تا ایجاد

سبب آسیب دیدگی بیشتر DNA و از بین رفتن برخی سلول های ایمنی موجود در اپیدرم شود. متخصصان توصیه می کنند در روزهایی که به مدت طولانی زیر نور آفتاب هستید که سبب حساس شدن پوست نسبت به نور آفتاب می شوند. از جمله این مواد می توان به ویتامین A ، رتینول و اسیدهای آلفا هیدروکسید اشاره کرد.
بهترین کار این است که در روزهایی که زیاد زیر نور آفتاب می مانید یا مرطوب کننده استفاده نکنید یا مرطوب کننده هایی استفاده کنید که حاوی کرم های ضد آفتاب با SPF بالای ۱۵ هستند.
۲- عطریات :
برخی از انواع عطرها با آفتاب سازگاری نداشته و می تواند سبب بروز آلرژی یا لک پیری شود. برخی از مایو ها و کرم های عطری نیز می توانند همین مشکل را ایجاد کنند.
توصیه می کنیم هنگامی که آفتاب شدید است از زدن عطر به گردن و پوست خود یا استفاده از محصولات آرایشی عطری خودداری کنید.
۳- آنتی بیوتیک ها :
برخی از انواع آنتی بیوتیک ها می توانند سبب آسیب دیدگی پوست در مواجهه با نور آفتاب شوند. به همین دلیل توصیه می شود اگر می خواهید برای تفریح به امکان آفتابی مثل ساحل دریا بروید حتما در صورتی که آنتی بیوتیک مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کرده و حتما از لباس های پوشیده و کلاه استفاده کنید.
۴- ضد آفتاب ها :
داروهایی که برای درمان آرتريت تجويز می شوند یا داروهای رایجی مثل ایبوبروفن یا کتوپروفن می توانند سبب آسیب دیدن پوست در مواجهه با نور آفتاب شوند.
توصیه می شود از مصرف خودسرانه این داروها ضد اسفردگی و آرام بخش ها :
در صورتی که پوست شما روشن است یا سابقه ابتلا به سرطان پوست در خانواده دارید مصرف داروهای ضد اسفردگی و آرام بخش ها می تواند احتمال این بیماری را در شما افزایش دهد.
توصیه می کنیم خود را در برابر نور آفتاب محافظت کرده و در صورتی که از این داروها مصرف می کنید با مشاهده کوچک ترین تغییر در پوست به پزشک مراجعه کنید.

مشاور رییس دانشگاه علوم پزشکی استان در گفتگو با دریا:

توده عضلانی.

۵- ورزش برای تمام گروه های سنی و جنسی توصیه می شود چرا که علاوه بر مواد غذایی بالا باعث نشاط شادابی و رفع خستگی و کسالت و همچنین باعث چاقی افراد می شود.
۶- فعالیت و تحرک بدنی باید به اندازه ای باشد که فرد عرق کند و ضربان تا حدودی افزایش یابد این حد تحرک باعث حذف بافت چربی در بدن خواهد شد.

زندگی در آپارتمان ها و نداشتن

فضای کافی برای ورزش استفاده از

امکاناتی همچون آسانسور به جای

پله را موجب چاقی می داند

وی گوید : این روز ها بیشتر

مردم فرصتی برای انجام

فعالیت های ورزشی

و تحرک فیزیکی ندارند

۷- بهتر است غذای سه وعده اصلی را کم کرده و از میان وعده های سبک مثل یک لیوان شیر یا دو عدد خرما استفاده کرد.

۸- از مصرف غذاهای چرب ، سرخ شده ، مواد قندی و شیرینی جات خودداری کنید.

۹- در عوض مصرف لبنیات، غلات و حبوبات و سبزیجات را افزایش دهید.

۱۰- مصرف سالاد ، سبزی و ماست همراه با غذا مفید است.

۱۱- مراقب چاقی کودکان هم باشید زیرا کودکی که در دوران کودکی چاق باشد معمولاً در بزرگسالی نیز چاق خواهد بود و گرفتن رژیم غذایی در این افراد نیز سخت تر خواهد بود.

در آغوش گرفتن ، بهترین راه ساکت کردن نوزاد

سلامت نوزد: پژوهشگران ادعا می کنند که در آغوش گرفتن نوزادان باعث کاهش درد آنها می شود. بسیاری از مردم گمان می کنند با دادن آب قند به نوزاد می توانند از میزان درد آنها بکاهند اما طی تحقیقات مشخص شد دادن مایعات شیرین هیچ تاثیری در میزان درد کودکان ندارد.

در این مطالعات که در بین ۵۹ نوزاد انجام شد ، به میزان ۲/۱ قطره محلول قندی به آنها خورانده شد. در این میان آزمایشات انجام شده در مغز آنها نشان داد که این ماده هیچ گونه تاثیری در افزایش و کاهش درد نداشته است اما چهره آنها را آرام تر می کند.

محققان بریتانیایی معتقدند که قند صرفاً حواس نوزاد را از درد پرت می کند اما در آغوش کشیدن نوزاد تاثیر بسزایی در کاهش درد و میزان آرامش کودک دارد.

سلامت

سال نهم

شماره ۱۰۷۶

چهار شنبه

۲۴ شهریور ۱۳۸۹

۶ شوال ۱۴۳۱

۱۵ سپتامبر ۲۰۱۰

دبیر صفحه: علیرضا بهاری

مدیر گروه بهداشت محیط مرکز بهداشت استان تاکید کرد :

انبارهای مواد غذایی پنهان شهر

را معرفی کند

صادر نمی گردد.

مدیر گروه بهداشت محیط مرکز بهداشت استان در ادامه سخنان خود تاکید نمود: تمامی کسبه ها و بنکداران مواد غذایی باید سرعیا نسبت به صدور پروانه کسب انبار اقدام نمایند در غیر این صورت اگر انباری بدون مجوز بهداشتی فعالیت نمایند مورد پیگرد قانونی قرار می گیرد.

وی یادآور شد : انبارهای مواد غذایی نیز در سطح استان و شهر بندرعباس هستند که متأسفانه توسط بعضی از افراد سودجو به صورت پنهانی فعالیت می نمایند که از دسترس بهداشت محیط خارج هستند که مردم بهترین آگاهی دهنده و ناظرین بهداشت محیط می باشند که با اعلام محل و نوع فعالیت می توانند بهداشت محیط را مطلع سازند.

پسته قند خون را کاهش می دهد

برای تسکین اعصاب مفید بوده و وجود چربی اشباع نشده در آن باعث پایین آمدن سطح کلسترول بد (LDL) و بالا رفتن سطح کلسترول خوب خون (HDL) می شود، که این عمل برای سلامت قلب مفید است.



پسته با کند کردن عمل جذب کربوهیدرات ها در بدن موجب قند خون می شود.

به گزارش وب دا طبق گفته محققان علم تغذیه خوردن یک مشت مغز پسته در روز نه تنها یک میان وعده سالم و مغذی است بلکه با کاهش روند جذب کربوهیدرات ها در بدن باعث کاهش قندخون نیز می شود.
بنابر این گزارش مصرف پسته با مواد غذایی دارای کربوهیدرات بالا مثل نان سفید، روند جذب کربوهیدرات را کاهش داده و می تواند در کنترل دیابت مؤثر باشد.

این گزارش حاکی است پسته دارای مقادیر زیادی پروتئین گیاهی، مواد نشاسته ای غنی و مواد معدنی مهم مانند پتاسیم و منیزیم است که وجود آنها در بدن ضروری است.
پسته همچنین

شهرداری سردشت بشاگرد در نظر دارد از محل اعتبارات تملک

داراییهای سرمایه ای سال ۸۹ اجرای پروژه های ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط که دارای رتبه بندی راه و ابنیه از معاونت برنامه ریزی هستند واگذار نماید.
متقاضیان می توانند از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز با ارائه فیش واریزی به میزان ۵٪ کل بر آورد

هر پروژه به حساب سپرده شماره ۰۴۴۲۴۰۰۴۰۷۰۲۰ شهرداری سردشت نزد بانک ملی شعبه بشاگرد جهت دریافت اسناد مناقصه به شهرداری سردشت بشاگرد مراجعه نموده و قیمت پیشنهادی خود را تحویل نمایند.

توضیحات: شهرداری درد و یا قبول پیشنهادات مختار است.
هزینه درج آگهی بهعهده برندگان مناقصه می باشد.
برندگان اول تا سوم مناقصه چنانچه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

عنوان پروژه	میزان برآورد (میلیون ریال)	به پیشنهاداتی که فاقد فیش واریزی ۵٪ باشند ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر جزئیات مربوط به هر پروژه در اسناد مناقصه مندرج است.
۱- احداث و تکمیل بلوار ورودی شهر سردشت شامل زیرسازی و آسفالت سرد	۲۰۰۰	
۲- احداث آرامستان سردشت شامل احداث غسالخانه با زیر بنای ۷۰ متر مربع احداث سایبان- دیوار کشی	۶۰۰	

آگهی مناقصه عمومی

فروش اقساطی-اعتباری

محصولات

ایران خودرو

تلفن: ۰۹۱۷۳۶۷۲۰۴۵-۰۹۱۳۱۵۱۶۵۶۰۰
۰۹۱۷۸۰۵۵۶۰۰-۵-۰۹۲۰۰۵۴۹۲۰۷۶۱

دفتر مرکزی: میبد -خیابان رجائی-نمایشگاه

اتومبیل یاس

دفتر بندرعباس-خیابان سید جمال الدین

اسد آبادی -نیش خیابان شهید کازرونی -

مجتمع پاسارگاد-دفتر مجتمع



فروش ویژه محصولات

گروه بیمه (مزدا)

فروش ویژه وانت مزدا
تک کابین و دو کابین
تنها با پرداخت
۳ میلیون تومان
الباقی یک ساله



از مصرف همزمان چند مسکن با هم خودداری کنید

● روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هر مزگان