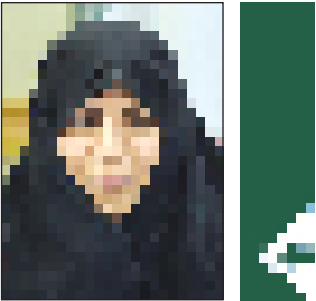




تازه‌های پزشکی

عامل وزوز گوش در مغز است

♦ محققان می‌گویند صدایی که در گوش افراد می‌پیچد و به آن اصطلاحا **وزوز** می‌گویند از مغز نشأت می‌گیرد.

طبق تحقیقات پژوهشگران دانشگاه McMaster Hamilton ویراساسی گزارشی که در مجله نوروساینس منتشر شده است و وزوز گوش ربطی به سیستم شنوایی نداشته و منشأ آن در مغز است و در پی از دست دادن شنوایی به دنبال قرار گرفتن در معرض صداهای تیز و تغییرات مغز به وجود می‌آید. معمولاً افراد بالای ۶۰ سال دچار وزوز گوش می‌شوند و تقریباً ۲۰ درصد افراد من به آن مبتلایند.

پساری از سربازانی که از جنگ برمی‌گردند هم به آن دچار می‌شوند.امروزه این ناراحتی بین جوانانی که از هدفون برای گوش دادن موزیک با صدای بالا استفاده می‌کنند نیز شایع شده است.

سلامتیوان

تقویت اعصاب با عرق

بهار نارنج

♦ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: عرق بهار نارنج در تسکین ناراحتی‌های سیننه و تپش قلب مؤثر است و اعصاب را تقویت می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز، مرضی صفوی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، افزود: عرق بهار نارنج طبیعت گرم دارد و مقوی جسم و روح است.

همچنین برای رفع ضعف اعصاب مفید و نشاط آور است.وی گفت:عرق بهار نارنج در تسکین ناراحتی‌های سینه و تپش قلب مؤثر است.

همچنین مربای بهارنارنج مقوی معده و ضد تشنج است و سسکه‌ها در درمان می‌کند، ضد آنگل است و گاز معده را از بین می‌برد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود:عرق بهار نارنج اشتهاآور است، همچنین نیروی جنسی را افزایش می‌دهد، اعصاب را تقویت و بی‌خوابی را درمان می‌کند. صفوی اضافه‌کرد: آب نارنج دارای ویتامین‌های B و C است که خواص آلبیوم را دارد. دم کرده پوست بهار نارنج تب را درمان می‌کند و در نیمه سر با میگردن را معالجه می‌کند. برای آرام کردن قلب و جلوگیری از تپش قلب نیز مؤثر است.

سلامت نیوز

هشدار وزیر بهداشت: خانواده‌ها آموزش ایدز را جدی بگیرند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به خانواده‌ها هشدار داد تا آموزش‌ها در زمینه بیماری ایدز را جدی بگیرند.

به گزارش خبرنگار ویداد، دکتر مرضیه وحید دستجردی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت:در حال حاضر وضعیت ایدز در ایران مناسب است و معاون سازمان بهداشت جهانی طی بررسی‌هایی که داشته،کشور ما را به عنوان الگو و پیش‌تاز در زمینه پیشگیری از ایدز در دنیا مطرح کرده است.

وی ادامه داد: در حال حاضر معطدان تزریقی که عامل اصلی بیماری ایدز هستند را کنترل کردیم و آنچه برای ما خطر جدی محسوب می‌شود مسائل مربوط به ارتباطات غیراخلاقی است و با این روندی که در پیش رو داریم انتظار می‌رود ظرف مدت ۴ تا ۵ سال آینده، تعداد مبتلایان به ایدز ۵ برابر شود.وزیر بهداشت تصریح کرد: توصیه ما به خانواده‌ها و جوانان این است که هشدارها و آموزش‌های وزارت بهداشت در زمینه پیشگیری از ایدز را جدی بگیرند و بدانند که بیماری ایدز، بیماری لاعلاجی است که درمان ندارد.

از خواص قهوه چه می‌دانید؟

متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه بارسلونا می‌گویند که مصرف یک فنجان قهوه همراه با شکر می‌تواند حافظه را فعال کند و میزان دقت و توجه فرد را افزایش دهد. به گزارش ایستا، این متخصصان تاکید کردند که اگر قهوه و شکر همراه با هم مصرف شوند تاثیر آنها در تقویت عملکرد مغز خیلی بیشتر از زمانی است که به طور جداگانه مورد استفاده قرار بگیرند. این متخصصان هم اکنون معتقدند که هر یک از این دو خوراکی به نوبه خود تاثیر دیگری را بر روی مغز می‌کند به طوری که میزان دقت و کارایی حافظه را بهبود می‌بخشد.این یافته حاصل مطالعه روی ۴۰ داوطلب است که پس از مصرف قهوه و شکر با هم و جدا از هم تحت آزمایش قرار گرفتند.قهوه البته خواص دیگری هم دارد از جمله اینکه محرک بوده و به هضم آسان غذا کمک می‌کند، تب بر است، به بدن نیرو می‌دهد، سردرد را بهبود می‌بخشد، برای برطرف کردن یرقان مفید است، ادرار آور است، در درمان سرسرفاهی که با بلغم همراه باشد موثر است، دردهای عصبی را تسکین می‌دهد، در درمان سیاه سرفه تاثیر دارد.همچنین ضد عفونی‌کننده بوده و خاصیت ضد افسردگی هم دارد. قهوه مقاومت ورزشکاران را افزایش می‌دهد و از کرم خوردگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

کارشناس سالمندان مرکز بهداشت بندرعباس تاکید کرد:

زندگی سالم بارعایت بهداشت در سالمندی

دانست و بیان کرد:
اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راه های کنترل آنهاست

با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می کند .

بایک برنامه غذایی صحیح،

می توان خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش داد .

این کارشناس ابراز کرد: در سالمندی که جوین غذای آنها مشکل است،مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت های نرم،سوپ، آش هایی که حبوبات زیاد ندارند،آب میوه ، میوه های رنده شده و سبزی خرد شده توصیه می شود و تعداد

سالمندانی که جویند غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت های نرم، سوپ، آش هایی که حبوبات زیاد ندارند، آب میوه، میوه های رنده شده و سبزی خرد شده توصیه می شود و تعداد وعده های غذایی باید حداقل روزی ۵ وعده باشد

وعده های غذایی باید حداقل روزی ۵ وعده و مقدار غذا در هر وعده کم باشد و ترجیحا از تمام گروه های غذایی در برنامه روزانه استفاده شود.

غذاهای چرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزی های فراخ مانند کلم و گل کلم بهتر است تا حد امکان کمتر مصرف شود، مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست (حداقل ۲لیوان شیر یا ماست در روز) و استفاده از نان های سبوس دار توصیه می شود،برای جلوگیری از کم آب شیدن بدن روزانه حداقل ۸/۶ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده تا قبل از ساعت ۸ شب بنوشند.

مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه و مصرف کمتر مواد شیرین مثل قند، شکر، مربا،شیرینی توصیه می شو ، از مصرف جای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب نمایند و در صورت امکان از الیمو ترش تازه در کنارغذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند،مصرف چربی کم شود آن مقدار کم هم روغن مایع مانند روغن زیتون باشد، مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود،درصورت داشتن یبوست و بی خوابی یک لیوان شیر گرم قبل از خواب بنوشند .

کارشناس سالمندان واحد سلامت خانواده و مدارس مرکز بهداشت بندرعباس فعالیت و ورزش منظم در سنین بالا را بسیار با اهمیت دانست و ورزش را عامل حفظ و تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی،عصبی و اسکلتی عنوان کرد.

لادن صدیق–معاونت بهداشتنی استان

تخم مرغ غذایی مغذی است که درگروه غذایی گوشت قرار دارد . تخم مرغ غنی پروتئین ، اسیدهای چرب غیر اشباع، ویتامین های A,E,K,B,D و مواد معدنی همچون فسفر است . یک تخم مرغ درشت تقریبا حاوی ۷۰کیلو کالری انرژی است و می تواند تامین کننده بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه افراد در همه گروه های سنی و جنسی باشد .

متاسفانه ممکن است بر اساس باورهای غلط، وعده ای از مردم به دلیل وجودکلسترول در تخم مرغ،از مصرف این ماده غذایی ازنمهند پرهیز کنند و از ارزش تغذیه ای بالای آن بی اطلاع باشند. کاهش مقدار چربی اشباع در رژیم غذایی، بسیار حائز اهمیت است.

در تخم مرغ نسبت اسید چرب غیر اشباع به اسید چرب اشباع ۲ به ۱ است که میزان مطلوبی است.حتی افرادی که به علت ابتلا به برخی بیماری ها همچون چاقی، فشار خون بالا یا کلسترول خون بالا باید تعداد تخم مرغ مصرفی خود را محدود کنند نباید از مصرف این ماده غذایی خود را محروم کنند . این افراد می توانند تعداد تخم مرغ مصرفی خود را در هفته کاهش دهند و یا می توانند تنها از سفیده تخم مرغ که سرشار از پروتئین است استفاده کنند.

برخی ویژگی های تخم مرغ عبارت تند از :
•محتوای بسیار غنی از پروتئین (در سفیده تخم مرغ) است.

•غنی از انواع ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدانهاست.
•حاوی اسید های چرب ضروری غیر اشباع است.
نیاز بدن در ساختمان سلولی است .

•مکمل سایر غذاهای روزانه است
•وجود لوتئین (بتا کاروتن ها) در زرده•محافظ چشم ها در برابر اکسیداسیون، کاهش بالقوه خطر سرطان های گولون، سینه، ریه و پوست، تقویت بینایی است .
•وجود لوتئین در تقویت حافظه و قوای مغزی موثر است .
•یکی از منابع ویتامین D است که به جذب کلسیم در بدن کمک می کند .

سلامت

سال نهم

شماره ۱۱۲۶

چهارشنبه

۱۰ آذر ماه ۱۳۸۹

۲۴ ذی الحجه ۱۴۳۱

۱۲ دسامبر ۲۰۱۰

دبیر صفحه:علیرضاپهاری



دانستنی‌های سلامت

غذاهای ممنوعه در دوره سرماخوردگی

♦ خوردن برخی مواد غذایی می تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و نشانه برخی بیماری ها برانند سرماخوردگی را افزایش دهد. پس وقتی بیمارید از خوردن این ۳ ماده غذایی خودداری کنید.

۱- کافئین
وقتی سرما خوردید نوشیدن مایعات ضروری است اما بهتر است تا جای ممکن دور برخی نوشیدنی‌ها مانند قهوه، سودا و الکل را خط بکشید زیرا آب بدن شما را بیشتر دفع می‌کند. ۲. غذاهای شیرین
شکر می تواند سبب تضعیف گلبول‌های سفید خون و ناکارآمدی آنها در مقابله با ویروس ها شود. طبق تحقیقات انجام شده از سوی پژوهشگران دانشگاه لومالیندای کالیفرنیا، افرادی که حدود ۱۰۰ گرم شکر می‌خورند فعالیت گلبول‌های سفیدخونشان ۵۰ درصد کاهش می‌یابد و برای ۵ ساعت ضعیف می‌مانند. جالب است که قند میوه‌ها از این امر مستثنا است و حتی‌امی تواند محرک سیستم ایمنی باشد.

سلامت نیوز

رژیم غذایی برای جوانی پوست

♦ رژیم غذایی معمولاً افراد را به یاد لاغری و تناسب اندام می‌اندازد اما جالب است بدانید که برنامه غذایی نقش موثری در داشتن پوستی سالم، زبیا و شفاف دارد. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز به طور طبیعی با رفاقت سن، لایه زاینده پوست نازک تر می‌شود. پوست چین و چروک پیدا می‌کند و لکه های متعددی روی آن به وجود می‌آید، غدد سباسه که وظیفه چرب نگه داشتن پوست را برعهده دارند کم‌کارتر می‌شوند و پوست خشک می‌شود.

نازک شدن عروق پوست که تغذیه آن را به عهده دارند و یا گرفتگی آن‌ها به دلیل بالا رفتن سن هم آخرین علت بی طراوت بودن پوست است و پوست پس از مدتی شکننده و بدرنگ می‌شود.هرچند باید تا قبل از بروز چنین علائمی مراقبت لازم را از پوست خود انجام دهید اما به هر حال هر زمان بتوانید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید ممکن است بشود پیری پوست را تا چند صدهای به عقب بیندازید.مواد زیر بهترین مواد غذایی برای به تعویق انداختن پیری و چروکیدگی پوست است اگر می‌خواهید پوستی شاداب، با طراوت، نرم، درخشانده و جوان داشته باشید بهتر است مصرف مواد غذایی زیر را در برنامه تان فراموش نکنید: روغن زیتون خالص ، کاکائو،گردو ،بادام ، تخم مرغ ، سویا ،سیب، توت فرنگی ، گوجه فرنگی، کاهو

گروه ترجمه سلامت نیوز – فاطمه زرمهر

ورزش برای کاهش قندخون

♦ بدنسازی در کنار ورزش ایروبیک بهترین شیوه برای کاهش قندخون در افراد مبتلا به دیابت است.قند بهترین سوخت برای ماهیچه‌هاست. در ورزش ایروبیک قند بالایی می‌سوزد و بدنسازی نیز به افزایش بافت عضلانی کمک می‌کند. این دو ورزش در کنار هم می‌تواند سبب کاهش قندخون شود.
محققان در بررسی‌های خود از گروه‌های داوطلب خواستند یک دسته تنها ایروبیک یک دسته تنها بدنسازی و یک دسته هر دو را انجام دهد.

دسته چهارم نیز هفته‌ای یک بار ریدکسیشن و تمرین‌های کششی انجام می‌داد نتایج نشان داد افرادی که ایروبیک و بدنسازی را با هم انجام می‌دادند قندخون و ورزشان کاهش قابل توجهی پیداکرد. در میان این افراد ۴۱درصد داروی ضددیابت کمتری مصرف کردند و قندخونشان کمتر بالا رفت در مقابل این رقم در کسانی که تنها بدنسازی انجام دادند ۲۶ و در کسانی که تنها ایروبیک انجام داده بودند ۲۹ و در گروه چهارم ۲۲ درصد بود. طبق مقاله‌ای که در مجله American medical Association americane منتشر شده است تنها ۹ ماه انجام این دو ورزش و از ۳ بار در هفته هر بار ۲۵ دقیقه برای کاهش وزن و قندخون کافی است.

سلامتیوان

عکس سلامت



دست‌روشان مواد غذایی و اما و اگرهای سلامتی ؟

می‌شود.

اما با این همه تفاسیر باز هم این دست‌روشان هستند که به راحتی هرگونه مواد غذایی را به راحتی عرضه می‌کنند و کسی هم نیست به اینها بگوید با یا چرا این همه جنس های جورواجور را به خورد مردم می‌دهید.واقعاً چه کسی مسئول است؟!

بالاخره مردم مانده اند با این همه اما واگرهای بین دست فروشان و بهداشتی ها از این قشر مواد غذایی خریداری کنند یا نه،کارشناسان بهداشتی خرید مواد غذایی از دست‌روشان را غیر بهداشتی و خطرناک می دانند و می‌گویند:عرضه هرگونه مواد غذایی بدون مجوز و نظارت بهداشت ممنوع است و موجب بروز بیماریهای خطرناکی



قبل از خرید

به مصرف کمتر

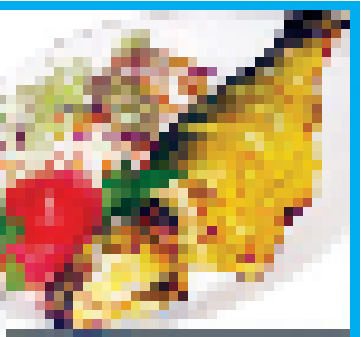
فکر کنید مصرف

کمتر یعنی زبا له

کمتر

• سازمان بازیافت ویدیرت

پسند شهرداری بندرعباس



•روابط عمومی

اداره گل شيلات

هرمزگان

ساید زندگی سبز و شاداب را با مصرف آبنرمان به ارمغان ببرید