

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، سرفه را به سه دسته حاد، تحت حاد و مزمن تقسیم کرد و گفت: آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان بیشتر سرفه‌ها جایگاهی ندارد.

به گزارش ایرنا، سرفه‌ها به سه دسته، حاد، تحت حاد و مزمن تقسیم می‌شوند. معمولاً سرفه‌ای که کمتر از چهار هفته طول می‌کشد به سرفه حاد مشهور است و سرفه تحت حاد بیش از چهار هفته و کمتر از هشت هفته طول می‌کشد و سرفه مزمن هم بیش از هشت هفته طول می‌کشد. سرفه هم علامت بیماری



است و هم می‌تواند مکانیزم دفاعی بدن باشد، به این معنی که اگر سرفه نباشد ممکن است فرد دچار برخی از بیماری‌های جدی و خطرناک رویی شود. سیدعلی جواد موسوی افزود: اکثر سرفه‌های حاد جنبه ویروسی داشته‌که در این صورت یا افراد

به‌تدریج مداوا یا با ترکیبات آنتی هیستامین خوب می‌شوند و به همین دلیل به مصرف آنتی بیوتیک‌ها نیاز ندارند. وی اظهار کرد: مصرف برخی از آنتی بیوتیک‌ها ممکن است

کاهوسککنجبین؛

خواب شیرین رابه چشمان‌تان م‌آورد

مشغله فکری بسیاری از افراد در دنیای امروزی باعث می‌شود که دچار بی خوابی و کم خوابی شوند، اما در عوض استفاده از مواد شیمیایی مضر می‌توانید تنها با مصرف یک سبزی خوش طعم و مغذی این مشکل را برطرف کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ کاهو یکی از مفیدترین سبزیجات برای سلامتی بدن است و کارشناسان توصیه می‌کنند این ماده مغذی را افراد در رژیم غذایی روزانه خود قراردهند تا از مزایای سلامتی آن بهره‌مند شوند.
گفتنی است، از جمله مزایای کاهو می‌توان میزان پایین کالری و چربی صفر درصد آن را نام برد، به همین دلیل کاهو در بیشتر رژیم‌های لاغری وجود دارد.
سالاد کاهو حاوی مقادیر بالایی از فیبر و سلولز است که علاوه بر احساس سیری در افراد باعث بهبود فرآیند هضم مواد غذایی و کمک به دستگاه گوارش نیز می‌شود.
براساس تحقیقات، فیبر موجود در کاهو به حذف نمک‌های صفراوی از بدن کمک می‌کند و

به این ترتیب از بالا رفتن کلسترول

خون جلوگیری می‌کند. برای

داشتن قلبی سالم حتما در طول

هفته از کاهو استفاده کنید، زیرا

در این سبزی خوش طعم

عوارض بسیار خطرناکی برای افراد مبتلا به سرفه داشته باشد که به عنوان نمونه می‌توان به فیبروز ریه اشاره کرد. جوادموسوی به مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها در کشور اشاره کرد و گفت: مردم نباید بی‌رویه از این داروها استفاده کنند و مصرف آنها باید با تجویز پزشکان انجام گیرد چرا که مصرف برخی از آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند انرژی‌های شدید و حساسیت‌هایی ایجاد کند.

یافته

ویتامین B محافظ قلب در برابر مضرات آلودگی هوا



طبق یافته‌های جدید محققان، مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین B با تأثیرات مضر آلودگی هوا بر قلب مقابله می‌کند. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک، درحالیکه دو ساعت قرارگیری در معرض آلودگی هوای غلیظ تأثیر منفی بر ضربان قلب و میزان گلبول‌های سفید مقابله کننده با بیماری دارد، اما این تأثیرات تا حدودی با مصرف چهارهفته‌ای مکمل ویتامین B از بین می‌روند. تحقیق جدید بر روی ۱۰ فرد سالم غیرسیگاری در رده سنی ۱۸ تا ۶۰ سال بود که به مدت چهار هفته قبل از قرارگیری در معرض ذرات ریز آلودگی هوا، دارونما مصرف کردند. به گفته محققان، قرارگیری در معرض ذرات ریز آلاینده‌ها با افزایش ریسک حملات قلبی، سرطان ریه، جهش DNA و زایمان و مرگ زودهنگام مرتبط است. در مجموع، آلودگی هوا در سرگ زودهنگام بیش از ۷.۳ میلیون نفر در سال نقش دارد و عمدتا به سیستم قلبی-عروقی آسیب می‌رساند. بار دیگر محققان به ۱۰ شرکت کننده به مدت چهار هفته قبل از قرارگیری مجدد در برابر آلودگی هوا ویتامین B دادند. به گفته محققان، این بار ویتامین B موجب بازگشت تأثیرات منفی ناشی از آلودگی هوا در این جمعیت شده بود.

داتسننی‌ها

شایع ترین علت جراحی‌های ستون فقرات

دبیر علمی سومین کنگره منطقه‌ای میان دوره‌ای انجمن ارتوپدی ایران با اشاره به اینکه کمردرد یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در حوزه ارتوپدی است، گفت: کمتر از ۱۰ درصد کمردرد‌ها با جراحی درمان می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ علی اندلیب دبیر علمی سومین کنگره منطقه‌ای میان دوره‌ای انجمن ارتوپدی ایران درباره این کنگره اظهارداشت: این کنگره از ۶ تا ۸ اردیبهشت ماه سال جاری در تالار زیتون دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برگزار می‌شود.وی با بیان اینکه احتمالا بیش از ۲۰۰ نفر برای شرکت در این کنگره ثبت نام می‌کنند، افزود: موضوعاتی همچون جراحی ارتوپدی اطفال، جراحی ستون فقرات، تعویض مفاصل ترومای اندام فوقانی و تحتانی از مباحثی هستند که در این کنگره مطرح می‌شود.این متخصص ارتوپدی ادامه داد: ارتقا بخشیدن به دانش همکاران ارتوپدی و انتقال و ارائه جدیدترین دستاوردهای حوزه ارتوپدی از دیگر اهداف برگزارای سومین کنگره منطقه‌ای میان دوره‌ای انجمن ارتوپدی ایران است. اندلیب گفت: گروه هدف این کنگره، جامعه ارتوپدی بوده و شرکت در کنگره نیز سودمندی و انجمن می‌تواند موجب سرفه‌های ستون فقرات ارتوپدی ایران باشد. شیراز، یزد، اهواز، کرمان و اصفهان در این کنگره شرکت می‌کنند.دبیر علمی سومین کنگره منطقه‌ای میان دوره‌ای انجمن ارتوپدی ایران تصریح کرد: چندین پسل و کارگاه آموزشی در سومین کنگره منطقه‌ای میان دوره‌ای انجمن ارتوپدی ایران برای شرکت کنندگان برگزار می‌شود. وی با اشاره به بیشترین علت جراحی‌های ستون فقرات بیان کرد: تنگی کانال نخاعی، فتق، دیسک کمر و انحرافات ستون فقرات بیشترین علل جراحی‌های ستون فقرات است.این متخصص ارتوپدی به موضوع کمردرد اشاره کرد و گفت: کمردرد یکی از بیماری‌های شایعی بوده که بسیاری از افراد آن را در زندگی تجربه می‌کنند. البته باید توجه داشت که تنها کمتر از ۱۰ درصد کمردرد‌ها منجر به جراحی می‌شوند و به عبارتی نیاز به درمان به روش جراحی دارند.

رژیم غذایی شما
موادغذایی که ادراآور هستند (به عنوان مثال، کرفس، مارچوبه، چغندر، لیمو، خربزه، زنجبیل و جعفری) می‌توانند احساس تشنگی را در انسان ایجاد کنند زیرا موجب افزایش دفع ادرار می‌شوند. اگرچه این قبیل مواد غذایی از فواید سلامت بسیاری سود می‌برند، این اثر را دلیل دیگری برای افزودن طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات به رژیم غذایی خود در نظر بگیرید. بر همین اساس، نیازهای تغذیه‌ای خود را پوشش می‌دهید و احساس تشنگی را کنترل می‌کنید. همچنین، با مصرف مواد غذایی سرشار از مایع مانند جو دوسر و برنج قهوه‌ای که در زمان پخت، آب بیشتری جذب می‌کنند می‌توانید به ایجاد تعادل در مقیاس کمک کنید.

موادغذایی که ادراآور هستند (به عنوان مثال، کرفس، مارچوبه، چغندر، لیمو، خربزه، زنجبیل و جعفری) می‌توانند احساس تشنگی را در انسان ایجاد کنند زیرا موجب افزایش دفع ادرار می‌شوند. اگرچه این قبیل مواد غذایی از فواید سلامت بسیاری سود می‌برند، این اثر را دلیل دیگری برای افزودن طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات به رژیم غذایی خود در نظر بگیرید. بر همین اساس، نیازهای تغذیه‌ای خود را پوشش می‌دهید و احساس تشنگی را کنترل می‌کنید. همچنین، با مصرف مواد غذایی سرشار از مایع مانند جو دوسر و برنج قهوه‌ای که در زمان پخت، آب بیشتری جذب می‌کنند می‌توانید به ایجاد تعادل در مقیاس کمک کنید.



ارتباط گر گرفتگی با خطر ابتلا به بیماری قلبی

متخصصان معتقدند گر گرفتگی که اکثر زنان در دوران یائسگی آن را تجربه می‌کنند می‌تواند نشان‌دهنده خطر ابتلا به بیماری قلبی باشد. به گزارش ایسنا، در این بررسی متخصصان دریافتند بین گر گرفتگی‌های شایع زنان در دوران یائسگی و سلامت عروقی ارتباط وجود دارد. در واقع گر گرفتگی ممکن است نشانه‌ای در مورد خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی باشد. این مطالعه نشان می‌دهد زنان جوان تر که دچار گر گرفتگی هستند عملکرد عروقی ضعیف‌تری دارند.

نگاه

آنچه زنان

درباره سلامت شما می‌گوید!

بدون تردید، دندان‌های سفید و منظم عنصری کلیدی در شکل‌گیری لبخندی زیبا هستند و بر همین اساس، بسیاری از ما توجه ویژه‌ای به بهداشت و سلامت دندان‌های خود داریم. اما عضو مهم دیگری در دهان قرار دارد که به ندرت مورد توجه قرار می‌گیرد: زبان. به گزارش عصر ایران به نقل از "هلث‌اورنج"، زبان می‌تواند نشانگر خوبی برای سلامت کلی بدن انسان باشد و همچنین دلیل بسیاری از مشکلات بهداشت دهان و دندان مانند بوی بد دهان محسوب شود، زیرا می‌تواند در حقیقت، تمیزنگه‌داشتن زبان می‌تواند اهمیت بیشتری برای بهداشت دهان و دندان در مقایسه با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان برخوردار باشد. برخی مشکلات مرتبط با زبان می‌توانند نشانه‌ای از مشکلات سلامت جدی‌تر باشند. در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می‌شویم.

ترک‌های روی بخش مرکزی زبان

ترک‌ها یا خطوطی که در میانه زبان یا به سمت مرکز زبان پدیدار می‌شوند، اما به نوک زبان نمی‌رسند ممکن است نشان‌دهنده مشکلاتی در زمینه گوارش باشند. این نشانه می‌تواند به‌معنای شرایط ضعیف معده یا روده‌ها و قرار داشتن در معرض خطر برخی کمبودهای تغذیه‌ای باشد. برای مقابله با این شرایط می‌توانید از آنزیم‌های گوارشی بی‌نیاز از نسخه پزشک برای بهبود شرایط گوارش استفاده کنید، در شرایطی که مواد غذایی دیگری مانند سیب زمینی شیرین، یام، نعنای بیابانی و جوانه ارزن نیز می‌توانند به شما کمک کنند.

نشان‌های دذانی

وجود جای دندان در کناره‌های زبان ممکن است نشان‌دهنده ضعف طحال باشد که می‌تواند به شکل‌گیری نفخ و گاز نیز منجر شود. این شرایط با افزایش مصرف سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کاهو و بروکلی و همچنین گیاهان دارویی مانند سیر، زنجبیل و دارچین قابل درمان است.

زخم شدن زبان

این نشانه زبانی به طور معمول به معنای کمبود ویتامین B۶ یا نیاسین است و یا به کم‌خونی یا کمبود آهن اشاره دارد. برای رسیدگی به این مشکل می‌توان مصرف مکمل ب-کمپلکس یا افزایش دریافت این مواد مغذی از رژیم غذایی با مصرف اسفناج، ماست و میوه‌های تازه را مد نظر قرار داد.

سوزش زبان

احساس سوزش در زبان یکی از نشانه‌های بارز اختلال در گوارش است چرا که تولید شیره‌های گوارشی معده نامتعادل است. با برهیز از مصرف گروهای غذایی خاص می‌توانید به این مسئله پی ببرید که آیا مواد غذایی عامل مشکل هستند یا خیر، اما در بیشتر موارد جویدن زنجبیل می‌تواند به رفع مشکل کمک کند.

تورم یا سفید شدن زبان

پدیدار شدن پوشش ضخیم و سفید رنگ یا تورم زبان می‌تواند به معنای وجود عدم تعادل در جمعیت باکتریایی روده باشد که به تجمع مخمر منجر می‌شود. این شرایط به‌راحتی و با محدود کردن مصرف مواد غذایی فرآوری شده سرشار از قند برطرف می‌شود. زیرا آنها عفونت‌های مخمری را ترویج می‌دهند. در مقابل، مصرف پروبیوتیک‌ها و استفاده از پودر یا کپسول‌های اسیدوفیلوس باید افزایش یابد.

پوشش زرد رنگ روی زبان

گرمای بیش از اندازه در دستگاه گوارش و رجات مزاج سخت به شکل‌گیری پوشش زرد رنگ روی زبان منجر می‌شود که نشانه‌ای از نیاز به سم زدایی بدن است. دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و مصرف مواد غذایی مانند سبزی، زنجبیل، خیار و تربچه می‌تواند به روند سم‌زدایی بدن کمک کند. نوشیدن چای بابونه و آب الونه ورا نیز می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

ترک در زبان

ترک در زبان نشانه‌های هشدار دهنده از عدم دریافت کافی ویتامین‌های B به دلیل سوء جذب است که می‌تواند تجربه نشانه‌های هزهمان مانند خستگی و انرژی پایین را نیز توضیح دهد. مصرف مکمل‌های ب-کمپلکس به همراه آب الونسه ورا، چای نعناع و دیگر چای‌های گیاهی می‌تواند به برطرف کردن مشکل کمک کند. تجزیه و تحلیل شرایط زبان در ترکیب با دیگر نشانه‌های صورت و ناخن می‌تواند به عنوان ابزار تشخیصی نسبتاً خوبی به کار گرفته شود. این کار می‌تواند به تشخیص نشانه‌های هشداردهنده درباره مشکلات سلامت بالقوه که تاکنون پدیدار نشده‌اند، کمک کند. به خاطر داشته باشید پیش از انجام هر کاری ابتدا به پزشک مراجعه کنید و مشورت‌های لازم را از وی دریافت کنید.