

**خواصی که با گرفتن آب میوه از بین می‌رود**

پاکتی نیز دارای قند زیاد هستند. متخصص رژیم‌درمانی و تغذیه گفت: مصرف میوه طبیعی به عنوان یکی از عوامل پیشگیری از بیماری‌ها به شمار می‌شود اما در مواقعی مشاهده می‌کنیم که مرکز تهیه آب‌میوه غیرمجاز میوه‌های خراب‌ر استفاده می‌کنند که اگر این میوه‌ها به رنگ قهوه‌ای باشند ممکن است باعث بروز سرطان شود. مظهری در ادامه گفت: همچنین برخی میوه‌ها شیرین و لذیذ اند پس از خراب شدن خاصیت الکلی به خود می‌گیرند که مصرف آنها نیز عوارض زیادی برای فرد در پی دارد.

متخصص رژیم‌درمانی و تغذیه گفت‌نهایتوجه داشته باشیم که میوه‌ها نیز خواص چاق‌کنندگی دارند و زمانی که آب میوه‌ها را مصرف می‌کنیم، انرژی آنها چندین برابر افزایش پیدا می‌کند. مظهری در گفت‌وگو با فارس، افزود: اگر آب میوه‌ها در محیط‌های غیر بهداشتی تهیه شود، احتمال آلودگی آنها به مراتب افزایش خواهد یافت. همچنین ممکن است این میوه‌ها در لیوان‌های آلوده به دست مشتری برسد و بیماری‌ها را به افراد منتقل کند. وی ادامه داد: توجه کنید که آب‌میوه‌های

سید ضیاءالدین مظهری، متخصص رژیم‌درمانی و تغذیه گفت: استفاده از میوه‌های طبیعی و تازه بهترین حالت برای تأمین نیازهای بدن افراد به شمار می‌رود. وی گفت: گرفتن آب میوه‌ها باعث می‌شود قسمت زیادی از ترکیبات مفید و ویتامین‌های آنها از بین برود، همچنین نغله میوه‌ها سرشار از مواد مغذی و فیبرهای محلول و نامحلول است که به عملکرد صحیح دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کند. فیبرهای نامحلول سرعت جذب چربی و قند را در بدن افزایش می‌دهد.

آفتاب یزد در گفت و گو با رئیس انجمن نورویورولوژی ایران بررسی کرد**دیابت چه عوارض اورولوژیکی بدن دارد؟**

بیماری دیابت سبب آسیب به کلیه‌ها، تخریب بافت و پارانشیم کلیه‌ها، دفع بیش از حد پروتئین، افزایش اوره، بالا رفتن کراتینین و... می‌گردد که اگر به موقع و سریع درمان نشود، می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری از جمله نارسایی کلیه را برای فرد به همراه داشته باشد

وی یکی دیگر از عوارض مهم اورولوژیکی بیماری دیابت را اینگونه تشریح کرد: از دیگر عوارض اورولوژیکی دیابت، ناتوانی جنسی را می‌توان نام برد که در خانم‌ها و آقایان مبتلا به دیابت بسیار شایع می‌باشد و می‌تواند زندگی جنسی فرد دیابتی را مختل کند که برای درمان ناتوانی جنسی دیابتی‌ها روش خیلی موثر و جدیدی قابل انجام است که زندگی جنسی به دیابتی‌ها بر می‌گردد و همچنین انجام چکاپ‌های دوره‌ای نیز در این امر موثرند. این تخصص در پایان توصیه کرد: افراد مبتلا به دیابت مراجعه هر سه ماه یکبار جهت چکاپ نزد متخصص اورولوژی را حتما جدی بگیرند زیرا عوارض جبران‌ناپذیری برای فرد در پی دارد و می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد.



ادراش به طور کامل تخلیه نمی‌شود را احساس نمی‌کند و حتی مشاهده شده که بیماران دیابتی مقدار زیادی ادرار باقیمانده در مثانه دارند بدون اینکه خودشان متوجه شوند که همین عدم تخلیه ادرار، سبب تخریب کلیه و رسیدن به مرحله دیالیز کلیه بیمار دیابتی می‌شود. این متخصص اورولوژی بیان کرد: افراد دیابتی می‌توانند با چکاپ هر سه ماه یکبار از عوارض جبران‌ناپذیری مانند تخریب کلیه و رسیدن به مرحله دیالیز کلیه و... پیشگیری کنند.

در مثانه دچار مشکلاتی شود که برخی از آنها را می‌توان عفونت‌های ادراری مکرر، بی‌اختیاری ادرار و احتباس ادرار در مثانه نام برد. وی با بیان این نکته که «مشکل نوروپاتی مثانه یکی از مهم‌ترین مشکلات اورولوژیکی بیماری دیابت به شمار می‌آید که اغلب توسط افراد نادیده گرفته می‌شود» عنوان کرد: افراد دیابتی برای چکاپ مشکل نوروپاتی مثانه خود باید هر سه ماه یکبار به پزشک متخصص اورولوژی مراجعه کنند به دلیل اینکه خود بیمار در اغلب موارد اینکه

خبری خوش برای بیماران دیابتی

رئیس انجمن نورویورولوژی ایران از روش جدیدی برای کاهش مشکلات اورولوژی در بیماران دیابتی خبر داد و گفت: این روش افقی جدید و امیدواری را در زندگی بیماران مبتلا به دیابت باز می‌کند. دکتر مهری مهرداد ادامه داد: می‌توان با استفاده از روش "P-shot" که نوعی روش "prp" است، خون فرد را بر سرنگ گرفته و هورمون‌های رشد به آن اضافه و سپس به خود فرد تزریق کنیم تا سلول‌های ناحیه جنسی دوباره بتوانند عروق آن را سلول‌سازی کنند. مهرداد به مشکل بی‌اختیاری ادرار و عفونت ادراری در بیماران دیابتی اشاره کرد و گفت: فرد مبتلا به دیابت مثانه نرمالی ندارد و می‌توان گفت متأسفانه مثانه آنها فلج است بنابراین هنگامی که مثانه بیمار پر شود تخلیه کامل ادرار انجام نمی‌گیرد و این مسئله عفونت ادراری و بسی اختیاری‌های ادراری را برای فرد به همراه دارد چرا که فرد دچار نوروپاتی مثانه بوده و توانایی تخلیه کامل آن را ندارد. وی خاطر نشان کرد: استفاده از روش تزریق در واژن و در آقایان در آلت تناسلی است و برای اولین بار این کار از مرکز دیابت تهران آغاز شد و می‌توان گفت این روش افقی جدید و امیدواری را در زندگی بیماران مبتلا به دیابت و مشکل جنسی آنها باز می‌کند.

خوش تیپ باشید تا سرطان نگیرید

عینک آفتابی در تمامی فصل‌های سال برای محافظت از چشم‌مان خود استفاده کنند. افزون بر سرطان پلک، چشم‌ها نیز امکان دارد سرطانی شوند، همچنین نور خورشید می‌تواند سبب چین و چروک اطراف پوست حساس چشم و نیز بروز آب مروارید شود. سرطان پلک معمولا از دسته کارسینوم سلول باخیم (Basalcellcarcinomas)، سرطان غیربدخیم است و دومین شکل رایج سرطان پوست پس از ملانوما (سرطان بدخیم پوست) است. از جمله نشانه‌های سرطان پلک می‌توان فرم‌زا، التهاب پلک‌ها، و زیش و سفید شدن مژه‌ها به دلیل دگرگونی‌های سلول‌های رنگدانه‌ای پوست تحت تأثیر سرطان است. یکی دیگر از بیماری‌های

میلیون‌ها نفر در دنیا از عینک‌های آفتابی با رنگ و طرح‌های مختلف استفاده می‌کنند و استفاده از آن بیشتر به دلیل خوش تیپی، تحت تأثیر قراردادن دیگران و محافظت از چشم‌ها در برابر نور خورشید رایج است. اما کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌ها دریافته‌اند استفاده از این وسیله می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پلک را در افراد کاهش دهد. پلک‌ها از جمله اعضای مستعد بدن برای ابتلا به سرطان هستند، زیرا لایه پوست آن نازک و بدون حفاظت است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، علت ابتلا به سرطان پلک، اشعه یو وی ناشی از نور خورشید است که می‌تواند به چشم‌ها آسیب برساند و سبب آفتاب سوختگی و در برخی موارد سرطان می‌شود. توصیه شده است که گرم‌های ضدآفتاب درنواحی اطراف چشم استفاده نشود، به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از

میلیون‌ها نفر در دنیا از عینک‌های آفتابی با رنگ و طرح‌های مختلف استفاده می‌کنند و استفاده از آن بیشتر به دلیل خوش تیپی، تحت تأثیر قراردادن دیگران و محافظت از چشم‌ها در برابر نور خورشید رایج است. اما کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌ها دریافته‌اند استفاده از این وسیله می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پلک را در افراد کاهش دهد. پلک‌ها از جمله اعضای مستعد بدن برای ابتلا به سرطان هستند، زیرا لایه پوست آن نازک و بدون حفاظت است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، علت ابتلا به سرطان پلک، اشعه یو وی ناشی از نور خورشید است که می‌تواند به چشم‌ها آسیب برساند و سبب آفتاب سوختگی و در برخی موارد سرطان می‌شود. توصیه شده است که گرم‌های ضدآفتاب درنواحی اطراف چشم استفاده نشود، به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از

نکته**چه ورزشی برای کاهش کمر درد مناسب است**

کمر درد یکی از مشکلات اساسی و متداول است که کارایی روزانه افراد را مختل می‌کند. شایع‌ترین نوع کمر درد در ناحیه پایین کمر اتفاق می‌افتد. می‌توان با سبک زندگی سالم کمر درد را برطرف کرد. به گزارش ایسنا، برای کم شدن کمر درد در ناحیه پایین کمر بهتر است فعال باشید. یوگا یکی از بهترین ورزش‌ها برای کمر درد است. یوگا شامل حرکات کششی، انعطاف‌پذیری و قدرتی می‌شود که درد کمر را کاهش می‌دهند. کمر درد غالبا به دلیل ضعف بودن عضلات شکمی، لگن و کم بودن انعطاف‌پذیری لگن اتفاق می‌افتد. قدرتمند کردن این عضلات، کمر درد را کاهش می‌دهد. حرکات کششی باعث افزایش جریان خون در عضلات می‌شود. ورزش مداوم که شامل ورزش هوازی و قدرتی می‌شوند باعث کاهش کمر درد می‌شوند. ورزش کردن باعث می‌شود که وزن بدن متعادل باشد که خود یکی از نکات است که به سلامتی کمک می‌کند. یوگا همچنین باعث آرامش ذهنی می‌شود که در درمان کمر درد تأثیرگذار است. در طول روز مراقب نحوه نشستن خود باشید. اگر وزن شما بیش از حد زیاد است وزن خود را کم کنید.

تازه‌ها**افسردگی موجب تضعیف حافظه می‌شود**

محققان دریافته‌اند ساختار مغز سالمندان دارای علائم شدیدتر افسردگی متفاوت از افراد فاقد افسردگی است. به گزارش مهر، «ادینا زکی الهازوری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میامی، در این باره می‌گوید: «ز آنجایی که علائم افسردگی قابل درمان است، احتمال دارد درمان آن موجب کاهش مشکلات حافظه و تفکر نیز شود.» این مطالعه شامل بیش از ۱۱۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۱ سال و بدون سابقه سکنه بود. آنها در معرض اسکن مغز و ارزیابی سلامت مغز قرار گرفتند و در شروع مطالعه در تست‌های حافظه و مهارت‌های فکری شرکت کردند. مهارت‌های فکری و حافظه آنها تقریباً ۵ سال دیگر هم آزمایش شدند. در شروع مطالعه، ۲۲ درصد شرکت‌کنندگان دارای علائم بیشتری در زمینه افسردگی بودند و در تست‌های دوره‌ای حافظه که توانایی به‌خاطر آوردن تجارب و وقایع خاص بود، نمره پایین‌تری گرفتند. افراد دارای علائم بیشتر افسردگی دارای حجم مغز کوچک‌تری هم بودند و ۵۵ درصدشان احتمالاً دارای ضایعات عروقی کوچکی در مغزشان بودند.

هنوز خیلی از نیازهای گفتار درمانی بر زمین مانده است

دکتر کاظم نظم‌ده، مدیرکل توانمندسازی سازمان بهزیستی در شانزدهمین همایش گفتار درمانی ایران اظهار داشت: سازمان بهزیستی به عنوان متولی توانبخشی در کشور، یک میلیون مرتب است. ۴۰۰ هزار معلول را تحت پوشش دارد که درصدی از این افراد دچار آسیب‌های گفتاری و شنوایی هستند. وی با اشاره به همکاری ۲۳۲ گفتار درمانگر با بهزیستی تأکید کرد: حضور این افراد، توانمندی رشته گفتار درمانی را نشان داده است. مدیرکل توانمندسازی سازمان بهزیستی با بیان اینکه هنوز خیلی از نیازهای افراد دچار اختلالات گفتاری و شنوایی بر زمین مانده است، افزود: این در حالی است که تعداد زیادی از گفتار درمانگرها به دنبال فرصت خدمت می‌گردند و انجمن گفتار درمانی باید حلقه واسط با بهزیستی باشد. نظم‌ده ادامه داد: ما آماده‌ایم که تعامل بیشتری با انجمن گفتار درمانی برای ارائه خدمات بهتر به افراد دچار اختلالات گفتاری ارائه دهیم. وی با عنوان این مطلب که اولین اصل در شناسایی توانمندی‌های گفتار درمانگرها، معرفی خودمان است، گفت: باید علم و دانش گفتار درمانگر در جامعه معرفی شود. وی با اشاره به وجود ۲۸ هزار مرکز در سطح کشور افزود: در حال حاضر تعدادی از گفتار درمانگرها در این مراکز مشغول خدمت هستند. نظمه تصریح کرد: ایده‌ها و پیشنه‌ها در باید گفتار درمانگرها ارائه بدهند، زیرا نیاز افراد با اختلالات گفتاری و شنوایی هنوز روی زمین مانده و این فضا را گفتار درمانگرها باید ایجاد کنند.

بهبود حرکتی بیماران مبتلا به سکنه مغزی با تحریک مغناطیسی

یک گروه بین‌المللی از محققان با بررسی پیامدهای تحریک مغناطیسی مغز دریافته‌اند این تکنیک موجب افزایش سرعت راه رفتن افراد مبتلا به سکنه مغزی می‌شود. به گزارش ایرنا، محققان به صورت سیستماتیک ادبیات موجود در رابطه با تأثیر تحریک مغناطیسی مغز را بر راه رفتن و حفظ تعادل بررسی کردند و توانستند ۹ مطالعه را در این زمینه شناسایی کنند که از بین آنها ۵ مورد مربوط به آزمایشات کنترل شده سکنه در اثر لخته شدن خون و سکنه در اثر خونریزی داخلی بود. در هفت مورد از این مطالعات از تحریک مغناطیسی با فرکانس بالا و در دو مورد از تحریک مغناطیسی با فرکانس پایین استفاده شده بود. در ۸ مورد از این مطالعات که روی ۱۳۹ بیمار انجام گرفته، اطلاعات جامعی در رابطه با سرعت راه رفتن به ثبت رسیده است و با تجزیه و تحلیل این اطلاعات مشخص شد که استفاده از تحریک مغناطیسی مغز تأثیر زیادی بر بهبود سرعت حرکت بیماران مبتلا به سکنه دارد، به ویژه وقتی همان قسمت مغز که دچار سکنه شده، تحریک مغناطیسی شود. بر اساس این تحقیقات تحریک مغناطیسی مغز به صورت غیرتهاجمی و مکرر، و به ویژه تحریک با فرکانس بالا در همان قسمت مغز که دچار سکنه شده، منجر به افزایش سرعت راه رفتن می‌شود، اما تأثیری بر بهبود تعادل و سایر عملکردهای مغز ندارد.

