

آیا تماشای زیاد تلویزیون منجر به زوال عقل می شود؟

چون تماشا کردن تلویزیون نسبت به گذشتن در اینترنت حالت منفعل تری دارد. پژوهش متخصصان نشان داده که افراد بیکار بیشتر تلویزیون تماشا می کنند. همچنین شمار زنان و نیز کسانی که سطح تحصیلات پایین تری دارند یا به لحاظ اجتماعی در انزوا هستند در میان کسانی که روزانه به مدت طولانی تلویزیون نگاه می کنند بیشتر است. از همین روست که توصیه می کنند که به خصوص افراد مسن تر برای آنکه به لحاظ روحی سالم بمانند باید از تماشای طولانی مدت تلویزیون خودداری کنند.

رسیدند که افرادی که بیش از سه ساعت و نیم در روز تلویزیون تماشا می کنند حافظه کلامی یا گفتاری ضعیف تری نسبت به دیگران دارند. این حافظه برای اطلاعاتی است که با واژه ها یا نقل قول ها بیان می شوند. به گفته متخصصان، ضعف تر بودن حافظه کلامی افراد یاد شده ربطی به کمبود حرکت یا اختصاصات ندارد. مطالعات دیگر نیز نشان داده اند که حتی استفاده از اینترنت به اندازه تماشای تلویزیون تأثیر منفی بر حافظه نمی گذارد. احتمالا

جامعه نورولوژی آلمان درباره رابطه تماشای تلویزیون و بیماری دمانس (زوال عقل) تحقیق می کند. به گزارش ایسنا، این مؤسسه تخصصی به این جمع بندی می رسد که تحقیقات نشان می دهند که بیماری دمانسی که بر اثر تماشای زیاد تلویزیون پدید می آید می تواند نشانه های خاصی داشته باشد. گروهی از متخصصان برای چندین سال رفتار هزاران نفر از افراد بالای ۵۰ سال را هنگام تماشای تلویزیون زیر نظر گرفته و بررسی کردند. آن ها به این نتیجه



آفتاب

گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص رادیولوژی بررسی کرد

آیا رادیولوژی برای کودکان ضرر دارد؟

در تصویر برداری ام آر آی امواج رادار کاربرد دارد و از اشعه ایکس و یونیان استفاده نمی شود لذا برای تشخیص دقیق بیماری کودکان انجام ام آر آی توسط پزشک متخصص توصیه می شود. دکتر حکمت نیا اظهار کرد: در برخی موارد جهت انجام ام آر آی با ممنوعیت و محدودیت رو به رو هستیم بدین صورت که اگر در داخل بدن کودک جسم فلزی وجود داشته باشد مانند پلاتین، درجه فلزی قلب و... انجام ام آر آی برای وی ممنوع است.

این متخصص رادیولوژی ادامه داد: با توجه به این نکته که برای انجام ام آر آی کودک باید به مدت حداقل ۲۰ دقیقه بی حرکت باشد و این برای کودک سخت است، در صورت نیاز باید کودک را بیهوش کرد تا تصویر برداری انجام شود.

وی بیان کرد: به دلیل اینکه تصویر برداری ام آر آی از دقت بالایی برخوردار است جهت تصویر برداری از اعصاب مرکزی، کبد، کلیه، طحال و دیگر اندام ها برای کودک توصیه می شود. دکتر حکمت نیا ابراز داشت: در صورتی که تصادف و تروما برای کودک رخ دهد، پزشک بعد از انجام معاینه برای کسب اطمینان از سلامت، انجام سی تی اسکن را توصیه می کند

پدین خاطر که باید سریع تصمیم لازم جهت درمان گرفته شود زیرا برای انجام سی تی اسکن ۲ الی ۳ دقیقه زمان نیاز است ولی ام آر آی زمان بر بوده در برخی موارد کودک باید بیهوشی شود. دبیر علمی سی و پنجمین کنگره رادیولوژی ایران اظهار کرد: با توجه به نکته که انجام سی تی اسکن در مواقعی که کودک دچار تصادف و تروما است توسط پزشک توصیه می شود اکثر ابروی اندام هایی مانند مغز، طحال، کبد و کلیه صورت می گیرد. وی تصریح کرد: انجام رادیوگرافی با توجه به این نکته که بدن کودک نسبت

به برخی موارد جهت انجام ام آر آی با ممنوعیت و محدودیت رو به رو هستیم بدین صورت که اگر در داخل بدن کودک جسم فلزی وجود داشته باشد مانند پلاتین، درجه فلزی قلب و... انجام ام آر آی برای وی ممنوع است

پدین خاطر که باید سریع تصمیم لازم جهت درمان گرفته شود زیرا برای انجام سی تی اسکن ۲ الی ۳ دقیقه زمان نیاز است ولی ام آر آی زمان بر بوده در برخی موارد کودک باید بیهوشی شود

به برخی از بیماری های شایع مبتلا هستند، با توجه به این نکته که نوع ظاهر مقاومت بدن آنها با بزرگسالان متفاوت است نیاز به بررسی دقیق ضروری است. دکتر حکمت نیا ادامه داد: از شایع ترین بیماری ها که در کودکان مشاهده و با توجه به عوارض خطرناک و غیر قابل جبران آن نیاز به انجام تصویر برداری است، بیماری های راه تنفس فوقانی و عفونت های ادرار می باشد. این متخصص رادیولوژی اظهار کرد: ارکان اصلی رادیولوژی بر اساس رشد و تکامل، استفاده از اشعه ایکس و یونیان است که برای همه انسان ها ضرر دارد و باید با احتیاط استفاده شود ولی در کودکان به دلیل بافت بدن وی در حال رشد و نمو و تکامل است، بدن آنها حساس و احتمال دارد انجام تصویر برداری عوارض جدی و خطرناکی را برای آنها در پی داشته باشد.

وی بیان کرد: استفاده از اشعه ایکس و یونیان که در تصویر برداری تشخیصی مانند ام آر آی، سی تی اسکن و سونوگرافی کاربرد دارد باید با احتیاط و دقت انجام شود و رادیولوژیست ها و متخصصان اطفال کم ضرر ترین نوع را برای تشخیص بیماری برای کودک توصیه می کنند. دکتر حکمت نیا عنوان کرد: برای تشخیص و انجام اقدامات درمانی کودکان، سونوگرافی کم ضررترین و در دسترس ترین نوع تصویر برداری است. دبیر علمی سی و پنجمین کنگره رادیولوژی ایران افزود: سونوگرافی در موارد متعددی از جمله بررسی مغز نوزاد با توجه به این نکته که هنوز استخوان های جمجمه به یکدیگر نرسیده و غد نایچه گردن مانند تریتوئید، ارگان های شکم مانند کبد، کیسه صفرا، کلیه و... همچنین در بررسی سلامت بافت نرم بدن نوزاد مورد استفاده قرار می گیرد وی عنوان کرد:

تکنه



مصرف کیوی جذب آهن در بدن را تقویت می کند

کیوی به دلیل دارا بودن ویتامین C میوه ای مفید برای جذب آهن بدن است، لذا متخصصان طب سنتی برای افرادی که با کمبود آهن مواجه هستند، مصرف این میوه را به شدت توصیه می کنند؛ همچنین مصرف کیوی استرس و حالت عصبی را کاهش می دهد، به همین دلیل است که مصرف کیوی را قبل از امتحانات توصیه می کنند. به گزارش آنار، بر اساس این گزارش، درمان یبوست، دفع آبهای زائد بدن، کمک به سیستم گوارشی بدن، کمک به گردش بهتر خون، سلامت استخوان ها، تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان کم خونی از فواید مصرف کیوی بر روی انسان است. همچنین اکثر متخصصان طب سنتی مصرف این میوه را برای زنان باردار

توصیه می کنند، چرا که هم سیستم ایمنی بدن آنها را تقویت می کند و هم موجب تقویت سلول های بدن جنین می شود. اما نکته ای مهم و اساسی در این مورد این است که افراد دارای سنگ کلیه هرگز نباید کیوی مصرف کنند چرا که مصرف کیوی توسط این افراد مراحل دفع سنگ کلیه را سخت می کند؛ از طرفی کودکان نیز نباید در خوردن این میوه زیاده روی کنند چرا که مصرف بیش از حد کیوی، منجر به بروز هیمین شده و حالت تهوع ایجاد خواهد کرد. بر همین اساس، متخصصان طب سنتی مصرف کیوی را به ویژه برای سالخوردگان توصیه می کنند چرا که مصرف آن موجب تقویت ایمنی بدن آنها خواهد شد.

تقویت سلامت قلبی عروقی

زمانی که موضوع سلامت قلب مطرح می شود، کوئرستین موجود در پیاز به حفظ فشار خون سالم و انعطاف پذیری و نرمی سرخرگ ها کمک می کند. همچنین، به نظر می رسد که کوئرستین به کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) در افرادی که با خطر اختلالات قلبی عروقی مواجه هستند، کمک می کند. این فواید در کنار هم نقش چشمگیری در حفظ سلامت قلب ایفا می کنند.



کاهش خطر مسمومیت غذایی

پیاز برش خورده مستعد جذب و رشد باکتری است. اما باید توجه داشت که این ماده غذایی حاوی ترکیبات ضد باکتری است. آبی که هنگام خرد کردن پیاز تولید می شود می تواند انواع مختلفی از میکروارگانیسم ها که به عنوان دلیل مسمومیت غذایی شناخته می شوند را نابود کرده یا رشد آنها را بسیار کند سازد. مصرف پیاز به همراه واده های غذایی به معنای کاهش احتمال بیماری است.



تسکین آرژی

کوئرستین ترکیبات آرژی زا و التهابی را مسدود می کند، این ماده می تواند برای افرادی که از آرژی های فصلی رنج می برند نیز مفید باشد. به جای استفاده از داروهای ضد حساسیت، مصرف پیاز را برای توقف تولید و ترشح هیستامین ها امتحان کنید. هیستامین دلیل خارش چشم ها، احساس خارشیدگی در گلو، و آبریزش بینی مرتبط با آرژی های فصلی محسوب می شود.



کاهش خطر دیابت

مصرف پیاز می تواند مقدار انسولین موجود در بدن انسان پس از یک وعده غذایی را افزایش دهد. انسولین برای پراورش قند موجود در غذا ضروری است و "الیل پروپیل دی سولفید" موجود در پیاز می تواند انسولین آزاد بیشتری را برای مدیریت سطوح قند خون باقی بگذارد. با مصرف منظم پیاز می توان از در دسترس بودن انسولین به میزان کافی اطمینان حاصل کرد.



نتایج شگفت انگیز مصرف روزانه پیاز



پیاز محصولی بسیار مغذی و حاوی ویتامین C، فیبر، اسید فولیک، کلسیم و آهن است. اما آنچه پیاز را خاص می سازد، آنتی اکسیدانی به نام کوئرستین است که روند آسیب اکسیداتیو به سلول ها و بافت های بدن را کند می سازد. به گزارش عصرایران، هنگام خرد کردن پیاز خام اشک انسان بی اختیار جاری می شود، اما این ماده غذایی میزبان فواید سلامت جالب توجه ای است و مصرف روزانه پیاز می تواند فواید سلامت شگفت انگیزی را نیز ارائه کند که در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می شویم.

کاهش خطر لخته های خون

زمانی که با یک بریدگی یا زخم باز مواجه هستید، به لخته شدن خون برای توقف خونریزی نیاز داریم، اما لخته های خون که در سیاهرگ ها یا سرخرگ ها تشکیل می شوند می توانند جریان خون را مسدود کرده و مرگبار باشند. پیاز حاوی ترکیبی به نام روتین است که در آزمایش هایی انجام شده توانایی خود برای پیشگیری از تشکیل لخته های خون را نشان داده است.



کاهش خطر سرطان

مصرف منظم پیاز می تواند به نابودی مواد سرطان زایی که از رژیم غذایی خود دریافت می کنیم، کمک کند. به طور خاص، ترکیبات ارگانوسولفور از متابولیز شدن عوامل سرطان زا به روشی خطرناک پیشگیری می کنند. ترکیب پیاز با زردچوبه اثری هم نیروزا دارد که توانایی سرطان برای بقا در روده را کاهش داده و به طور قابل توجهی خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.



تقویت عملکرد سیستم ایمنی

زمانی که موضوع عملکرد سیستم ایمنی مطرح می شود، کوئرستین موجود در پیاز به واسطه محتوای سلنیم این ماده غذایی قدرت بیشتری می یابد. سلنیم به کاهش التهاب و تحریک عملکرد سیستم ایمنی کمک کرده، در شرایطی که از واکنش ایمنی بیش از حد نیز پیشگیری می کند. به نظر می رسد که مصرف پیاز می تواند به حفظ تعادل عملکرد سیستم ایمنی کمک کند.



بهبود خواب و خلق و خو

مقدار بیش از حد "هموسیتستین" در تولید هورمون های سروتونین، دوپامین، و نوراپینفرین اختلال ایجاد می کند که هر سه در پایداری خلق و خو، احساسات خوب، خواب، و اشتها نقش دارند. پیاز سرشار از فولات است که از انباشت "هموسیتستین" پیشگیری می کند؛ از این رو، مصرف فولات به میزان کافی برای کاهش خطر ابتلا و شدت افسردگی کلیدی است.



علائم گوارشی پس از خوردن قارچ جدی گرفته شود

با بسته بندی های سازمان غذا و دارو عرضه می شوند. صابریان عنوان کرد: این برخی از این قارچ ها هیچ علامت ظاهری برای شناسایی سمی بودن یا غیر سمی بودن آنها ندارند و حتی با کباب کردن، آبپز کردن و سرخ کردن قارچ ها نمی توان سم موجود در این ماده غذایی را از بین بردی اضافه کرد: در صورتی که علائم و نشانه هایی مانند تهوع، استفراغ و اسهال را با خوردن قارچ مشاهده کردید سریع به مراکز درمانی و تخصصی سم شناسی مراجعه کنید. علامت گوارشی که ۶ ساعت پس از مصرف قارچ بروز می کند بسیار خطرناک است. اما به خاطر داشته باشید که تأخیر در رسیدن بیمار به بیمارستانی می تواند شانس زنده ماندن افراد را کاهش دهد.

اولین واکنش زندگی را بشناسید

یک کارشناس مامایی در خراسان جنوبی گفت: شیر مادر حاوی آنتی بادی هایی است که به نوزاد کمک می کنند تا در برابر ویروس ها و باکتری ها مقاوم باشند و از طرفی احتمال ابتلا به آن هم کم می شود. شیر مادر به نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، کمتر است. فرشته درایتی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: شیر مادر منبع ایده آل از نظر تغذیه برای نوزاد است. وی با بیان اینکه بیشترین مقدار ویتامین، پروتئین، چربی و آنچه مورد نیاز نوزاد است در شیر مادر وجود دارد، افزود: از نظر جذب نیز بهترین تغذیه برای نوزاد است. این کارشناس مامایی بیان کرد: شیر مادر حاوی آنتی بادی هایی است که به نوزاد کمک می کنند تا در برابر ویروس ها و باکتری ها مقاوم باشند و از طرفی احتمال ابتلا به آن هم کم می شود. شیر مادر به نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، کمتر است. درایتی ادامه داد: در مطالعات مشخص شده که تغذیه با شیر مادر دوران های بعدی در زندگی کودک می تواند با هوش بالاتری همراه باشد. وی افزود: از طرفی تغذیه با شیر مادر امکان ارتباط پوست به پوست و تماس چشمی بین مادر و نوزاد را برقرار می کند و معمولاً نوزادانی

تأثیر نوع زایمان بر سلامت تنفسی نوزاد

طبق نتایج مطالعات، نوع زایمان بر رشد ترکیب میکروبی روده (میکروبیوم های روده) در نوزادان، بدون توجه به مصرف آنتی بیوتیک توسط مادر، تأثیر دارد. همین مسئله می تواند بر سلامت تنفسی نوزاد هم در طول اولین سال عمرش تأثیر گذارد. به گزارش مهر، در این مطالعه که شامل ۱۲۰ نوزاد بود مشخص شد که در مقایسه با کودکان به دنیا آمده به روش طبیعی، کودکان متولد شده به روش سزارین در رشد میکروبیوم های روده نشان تأخیر وجود دارد و فراوانی باکتری های مضر در آنها به مراتب بیشتر است، که همین مسئله می تواند علت افزایش ریسک عفونت های تنفسی در آنها باشد. بالغ بر ۱۰۰۰ نوع متفاوت باکتری در روده زندگی می کند که عملکردهای مختلفی در سلامت دارند نظیر کمک به هضم غذا، تحریک رشد سیستم ایمنی، و حفاظت از بدن در مقابل عفونت ها. بعد از تولد، افزایش تنوع میکروبیوم های روده آغاز می شود تا زمانی که به وضعیت نسبتاً ثابتی برسد. به نظر می رسد سرعت و الگوی دستیابی نوزادان

به میکروبیوم های روده، تأثیر قابل توجهی بر سلامت آنان در سنین بالاتر دارد. اختلال نوزادان، بدون توجه به مصرف آنتی بیوتیک توسط مادر، تأثیر دارد. همین مسئله می تواند بر سلامت تنفسی نوزاد هم در طول اولین سال عمرش تأثیر گذارد. به گزارش مهر، در این مطالعه که شامل ۱۲۰ نوزاد بود مشخص شد که در مقایسه با کودکان به دنیا آمده به روش طبیعی، کودکان متولد شده به روش سزارین در رشد میکروبیوم های روده نشان تأخیر وجود دارد و فراوانی باکتری های مضر در آنها به مراتب بیشتر است، که همین مسئله می تواند علت افزایش ریسک عفونت های تنفسی در آنها باشد. بالغ بر ۱۰۰۰ نوع متفاوت باکتری در روده زندگی می کند که عملکردهای مختلفی در سلامت دارند نظیر کمک به هضم غذا، تحریک رشد سیستم ایمنی، و حفاظت از بدن در مقابل عفونت ها. بعد از تولد، افزایش تنوع میکروبیوم های روده آغاز می شود تا زمانی که به وضعیت نسبتاً ثابتی برسد. به نظر می رسد سرعت و الگوی دستیابی نوزادان



تدابیر طب سنتی برای درمان آلرژی بهاره

می دهیم تا جوشود و زمانی که دانه های جو شروع به باز شدن کردند و رنگ آب به رنگ صورتی تبدیل شد، در این مرحله شعله گاز را خاموش می کنیم و به ماله الشعیر اجازه می دهیم که سرد شود و جوی پخته شده را از آب جدا می کنیم، سپس، ماله الشعیر طبی یکی از نوشیدنی های است. این ماله الشعیر طبی برای درمان خلبی از بیماری ها از جمله آلرژی مورد استفاده قرار می گیرد و دستورالعمل استفاده ماله الشعیر طبی برای پیشگیری و درمان آلرژی و حساسیت های فصلی به گونه ای است که افراد باید سه روز به

مصرف دمنوش بنفشه و شکر تیغال این عارضه را درمان کنند، بدین صورت که به اندازه یک قاشق مرباخوری گل بنفشه و یک قاشق مرباخوری شکر تیغال را در آب داغ درحال جوش بریزید به مدت زمان ۱۰ دقیقه صبر کنید تا بر روی شعله غیر مستقیم دم بکشد و آن را از روی حرارت بردارید تا از جوش بیفتد، سپس مقداری نبات به دمنوش اضافه و پس از حل شدن نبات آن را میل کنید. افراد می توانند با جرب کردن حفره بینی با روغن بنفشه از آبریزش و عطسه های آلرژیک در امان بمانند، البته افرادی که در فصل بهار دچار عوارض آلرژیک می شوند باید غذاهای جرب، ادویه دار، قهوه، سبزیجات تند را کمتر مصرف کنند تا از تشدید علائم بیماری جلوگیری کنند.