دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

ارتباط قرارگیری در معرض آفت کش ها و بروز افسردگی

یافته های تحقیقاتی نشان می دهد نوجوانانی که در معرض میزان بالا آفت کش ها قرار دارند در معرض ریسک بالای ابتلا به افسردگی هستند.به گزارش مهر، نتایج این مطالعه، این فرضیه را تایید کرد: نوجوانان دارای میزان فعالیت کمتر AChE به دلیل قرارگیری در معرض مسدودکننده های کولینستراز، دارای علائم بیشتر افسردگی بودند. جالب اینکه، این ارتباط در دختران و نوجوانان کمتر از ۱۴ سال قوی تر بود.

آسیب ستون مهره ها در اثر استفاده زیاد از موبایل و رایانه

نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی استان تهران، نسبت به آسیب ستون فقرات در اثر کم تحرکی و استفاده روز افزون از وسایل دیجیتالی، هشدار داد.به گزارش مهر، همایون آبائی گفت: با توجه به شعار سازمان بهداشت جهانی مبنی بر کمترین تهاجم بر بدن، لذا در بیماری های اسکلتی عضلانی، فیزیوتراپی می تواند نقش اول درمان را ایفا نماید.وی با عنوان این مطلب که نقش فیزیوتراپی به عنوان خط اول درمان با شعار سازمان بهداشت جهانی هم خوانی دارد، اظهار داشت: به دلیل زندگی های ماشینی بیماری های ناشی از مشکلات عضلانی و اسکلتی بیش از پیش جامعه را درگیر کرده است. لذا اهمیت درمان هایی که کمترین عارضه را برای بیماران به همراه دارد، بیش از پیش نمایان می گردد.این فیزیوتراپیست ادامه داد: با توجه به استفاده روز افزون از وسایل ارتباط جمعی از جمله تلفن همراه و رایانه، مشکلات ناشی از استفاده مکرر از این وسایل باعث ضعف عضلات، انحراف ستون مهره ها و همچنین کم تحرکی ناشی از آنها باعث اضافه وزن شده و این اضافه وزن تبعات زیادی به دنبال دارد و همه اینها در صورت عدم توجه به موقع باعث صدمات و بیماری های بسیار ناتوان کننده می شود.وی افزود: توصیه می شود ضمن رعایت اصول بهینه استفاده از وسایل دیجیتالی و الکترونیکی، در صورت بروز مشکل جهت مشاوره و درمان به متخصصین فیزیوتراپیست مراجعه و راهکارهای لازم را دنبال کنند.

آفتاب | گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با فوق تخصص غدد ومتابولیسم کودکان بررسی کرد

اهمیت رشد مناسب کودک

آفتاب یزد : بیشتر نوزادان وزن و قد و اندازه دور سرشان به طور پیوسته افزایش می‌یابد و طی چند سال اول زندگی به سرعت رشد می‌کنند اما در برخی موارد، کودکان استانداردهای مورد انتظار رشد را ندارند که این اتفاق اختلال رشد نامیده می‌شود. علل بسیاری می‌توانند باعث اختلال رشد کودکان شوند. هنگامی‌که پزشکان علت مشکل را پیدا کنند می‌توانند با همکاری خانواده‌ها کودک را به یک الگوی رشد سالم بازگردانند اما در صورت مداخله دیرهنگام برای درمان مشکل امکان اینکه کیفیت زندگی کودک به مخاطره بیفتد ، وجود دارد لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکترفریبا قاسمی ، فوق تخصص غدد ومتابولیسم کودکان گفت و گوکرده است .

وی در اینباره می گوید : کودکان زیر دو سال از لحاظ قد و وزن و اندازه دور سر و بلوغ باید حداقل هر شش ماه یکبار توسط پزشک اطفال مورد بررسی قرار گیرند .

دکتر قاسمی خاطرنشان کرد : در صورتی که منحنی رشد کودک پس از مدت تعیین شده ، افت کرده و یا حتی رشدی در آن مشاهده نشود باید بررسی های تکمیلی و دقیق توسط پزشک اطفال یا پزشک غدد ومتابولیسم انجام گیرد تا در صورت بروز هرگونه مشکل در تکامل رشد ، اقدامات درمانی لازم در مراحل اولیه انجام شود .

وی عنوان کرد : در صورتی که به افت سیر تکاملی غدد در کودکان توجه لازم نشود ، سلامت جسم و ذهن و به طور کلی تکامل کودک دچار عقب افتادگی خواهد شد و کیفیت زندگی کودک را به مخاطره خواهد انداخت .

دکتر قاسمی ابراز داشت : در صورت اینکه کودک رشد لازم را نداشته باشد باید از برخی جهات مانند کم خونی ،مشکلات گوارشی،عفونت ادرای ، اختلالات تیروئیدی ، مشکلات کلیوی و همچنین تست سلیاک مورد بررسی قرار گیرد تا علت مشخص شود.

این فوق تخصص غدد ومتابولیسم کودکان بیان کرد : اختلالات هورمونی می‌توانند به رشد کودک تأثیر بگذارد. هورمون تیروئید برای رشد طبیعی استخوان‌ها حیاتی است. غده هیپوفیز در قاعده مغز، چندین هورمون از جمله هورمون رشد ترشح می‌کند .کمبود هورمون رشد می‌تواند به آسیب‌های مغزی یا غده هیپوفیز مرتبط باشد.

وی ابراز داشت : تشخیص اختلال رشد باید توسط متخصص صورت بگیرد. برای این منظور علائم و سابقه پزشکی کودک دریافت می‌شود و همچنین پزشکی سابقه خانوادگی از نظر بیماری‌ها و همچنین نرخ رشد و قد را جویا می‌شود.سپس معاینه فیزیکی انجام و میزان رشد کودک ظرف ماه‌های متوالی اندازه گیری می‌شود و در صورت لزوم برخی انجام برخی آزمایش‌ها توصیه می شود .

دکتر قاسمی ادامه داد : در برخی از این کودکان مقصر اصلی عدم رشد ، خود کودک نیست بلکه عدم تغذیه مناسب کودک به وجود می آ ید و علت اصلی بروز این مشکل معمولاً به مشکلات جسمی مانند گوارشی یا به دستگاه عصبی مربوط می‌شود.

در برخی از این کودکان مقصر اصلی عدم رشد ، خود کودک نیست بلکه عدم تغذیه مناسب کودک به وجود می آ ید و علت اصلی بروز این مشکل معمولا به مشکلات جسمی مانند گوارشی یا به دستگاه عصبی مربوط می‌شود

این فوق تخصص غدد ومتابولیسم کودکان تصریح کرد : برای درمان کاهش رشد کودک ابتدا از اقدامات تشخیصی از جمله اندازه گیری مکرر قد وزن دورسر کودک آزمون های سنجش توانی‌های ذهنی و روانی که معیاری ازرشدونمو بچه به دست می‌دهد وآزمایش خون که مهم‌ترین راه بررسی هورمونی است، عکس برداری از مچ دست ها برای تعیین سن استخوانی کودک که معیار خوب ومناسبی برای تعیین رشد کودک به‌شمار می آید.

وی خاطرنشان کرد : اگر متوجه کاهش وزن کودک شده‌اید به پزشک خود مراجعه کرده و همچنین در صورت هرگونه تغییر عمده در الگوهای غذا خوردن فرزند با پزشک مشورت کنید. کودک نوپا و بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است روزها و گاهی اوقات هفته‌ها علاقه کمی به خوردن غذا داشته باشند اما در نوزادان نباید چنین اتفاقی بیفتد.

وی در پایان گفت : هنگامی که می‌خواهید به کودکتان برای شاد و سالم زندگی کردن کمک کنید، چکاپ رشد بسیار مهم و حیاتی است. آوردن فرزندتان برای تست‌های منظم نزد پزشک کمک می‌کند که پزشک متوجه شود چه چیزی برای کودک طبیعی است بنابراین بیماری‌ها به راحتی تشخیص داده می‌شوند و درمان آنها نیز آسان تر خواهد بود .

نکته

این سوپرفودهای تابستانی را به رژیم تان اضافه کنید!

اصطلاح سوپرفود روی برخی بسته بندی های غذایی درج شده و ما با دیدن نام آن بیشتر تمایل داریم که این محصولات را خریداری کنیم ضمن این که با مصرفشان نیز احساس بهتری داریم.به گزارش آوای سلامت ،سوپرفودها غذاهایی هستند که به بدن شما تمام ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را می رسانند، به جلوگیری از ابتلا به بیماری های مزمن کمک می کنند، خاصیت ضد پیری دارند و در کنار یک رژیم غذایی مناسب، سلامت کلی شما را تحت تاثیر قرار می دهند.این مواد مغذی سالم یک خاصیت مهم دیگر هم دارند و آن، هیدراته نگه داشتن شما در فصل تابستان است. لیستی از سوپرفودهای تابستانی را می توانید با خواندن این مقاله شناسایی کنید. این را بدانید که اکثر سوپرفودها پایه گیاهی دارند:

■آناناس

آناناس یک میوه گرمسیر است که در سراسر جهان موجود است. کریستف کلمب پس از سفر به آمریکای جنوبی، آناناس را به اروپا آورد. این میوه حاوی مقادیر زیادی ویتامین سی، فیبر و منگنز است. آنزیم بروملین موجود در آن بسیاری از مزایای سلامتی از جمله پیشگیری از سرطان، حمایت از ایمنی بدن، کاهش التهاب و سرطان روده را دارد. ازاین میوه به صورت کمپوت و آب آناناس استفاده می شود.

■آووکادو

آووکادو یک سوپرفود سرشار از چربی های غیر اشباع، فولات، پتاسیم، ویتامین سی و ویتامین کا است. شما می توانید آووکادو را همراه با نان تست، سالاد، مصرف کنید. مصرف آووکادو به بازسازی خون و بافت ها کمک می کند، منجر به تثبیت قند خون می شود و برای رفع اختلالات قلبی یک سوپرفود عالی است. آووکادو همچنین منبع خوبی از لوتئین و آنتی اکسیدان برای حفظ سلامت چشم و پوست است.

■بلوبری

بلوبری سرشار ازآنتی اکسیدان ها، مواد شیمیایی گیاهی، ویتامین سی، ویتامین کا و منگنز است. محققان می‌گویند که آنتی اکسیدان موجود در بلوبری روش ذخیره بدن و پردازش گلوکزو یا قند را تغییرمی دهد. بنابراین خطرابتلا به دیابت وبیماری‌قلبی‌راکاهش‌می‌دهد.آنتی‌اکسیدان‌های موجود دراین میوه باعث نرمی پوست می شود. ترکیب آن با آب لیمو وشکرمنجر به روشن تر شدن درافراد می شود.

■گیلاس

گیلاس یک میوه خوشمزه، زیبا و خوش طعم است. زمانی که گیلاس می‌خورید به غیر از طعم آن می‌توانید از مزایایی که برای بدن دارد نیز استفاده کنید. این میوه سرشار از فلاونوئیدهایی به نام "آنتوسیانین" است که عملکردهای ایمنی بدن را تنظیم می کند و به عنوان یک ضد التهاب برای کاهش درد مفاصل عمل می کند. گیلاس در تابستان یک میان وعده بسیار سالم و از فواید بسیاری برخوردار است.

■سیب

سیب یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها است و این اتفاق خوبی است. این میوه سرشار از "کورستین" است؛ یک آنتی اکسیدان قدرتمند برای کاهش خطر ابتلا به سرطان ها و بیماری های قلبی. مصرف سیب با پوست خواص آن را چند برابر خواهد کرد. تحقیقات نشان می دهد که سیب با پوست ، پنج برابر بیشتر از سیب پوست کنده شده دارای "پلی فنول"است. سیب منبع غنی از فیبر نیز محسوب می شود.

■قارچ

قارچ، خوراکیِ خوشمزه‌ای است که انواع مختلف و متنوعی دارد، این گیاه اغلب در گروه سبزیجات طبقه‌بندی می‌شود. برای قرن ها از آن در طب سنتی استفاده می شده است. قارچ‌ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند و به جلوگیری و درمان سرطان، بیماری های ویروسی، کلسترول و فشار خون بالا کمک می کنند. مصرف منظم قارچ اثرات منفی پرتو درمانی و شیمی درمانی را نیز کاهش می دهد.

آفتاب یزد در گفت و گو با فوق تخصص مغزو واعصاب کودکان بررسی کرد

علائم و درمان میگرن در کودکان

آفتاب یزد – نجمه حمزه نیا : بسیاری فکر می‌کنند سردرد و حملات میگرنی تنها مختص به بزرگسالان است، اما سردرد در کودکان هم جزو موارد نسبتا شایع در مراجعه به مراکز درمانی است. یکی از شایع‌ترین دلایل این سردردها نیز میگرن است. در اغلب مواقع و نه در همه موارد میگرن، سردرد ناتوان‌کننده تلقی می‌شود. این عارضه یک بیماری پیچیده و زیست شناختی با مولفه‌های ژنتیکی قوی است. آیا تاکنون کودکتان از سردرد شکایت کرده و یا به دلیل سردرد از خواب بیدار شده است؟ بزرگترها معمولا سردرد بچه ها را یا ندیده می گیرند و یا به تومورهای مغزی و علل خطرناک دیگر نسبت می دهند. اما با سردرد بچه ها واقعا چطور باید برخورد کرد؟ با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با محمور رضا اشرفی ، فوق تخصص مغزو واعصاب کودکان و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت وگوکرده است .

وی دراین‌باره می گوید: سردرد در حال حاضر یکی از مشکلات دردناک انسان است وقدمت آن درانسان به تاریخ تولد بشربرمی گردد .

دکتراشرفی خاطرنشان کرد : سردرد در کودکان و نوجوانان شایع ترین علت درد است که برای درمان به متخصص کودکان مراجعه می کنند .

این فوق تخصص مغزو واعصاب کودکان با بیان این نکته که "سردرد سومین علت ارجاع یک کودک به اورژانس کودکان است "، اظهار کرد: مهمترین علل سردرد در کودکان ، سردرد های اولیه می باشد که شایع ترین نوع سردرد اولیه در کودکان ، سردرد میگرنی می باشد . وی بیان کرد : سردرد های عصبی پس از سردرد های میگرنی شایع ترین نوع سردرد در کودکان می‌باشدکه‌بایدتوسط‌پزشک‌متخصص‌درمان‌شود.

دکتر اشرفی خاطرنشان کرد : سردرد های ثانویه که نوع دیگر سردرد در کودکان است اکثرا به دلیل تومورهای مغزی،بیماری فشارخون ، عفونت بیماری هیدروسفالی مغزی و یا هر عارضه ای که در داخل مغز باشد، می تواند در آنها بروز نماید .

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران ابراز داشت: سردرد های ثانویه در رده دوم علل سردرد در کودکان قرار دارند و خوشبختانه بر خلاف سردردهای میگرنی ، شایع نیستند .

وی عنوان کرد : سردرد میگرنی از شایع ترین سردرد نوع اولیه در کودکان است که شیوع آن در سنین مختلف متفاوت است .به طور مثال شیوع بیماری سردرد میگرنی درکودکان سه تا هفت ساله ، یک الی سه درصد ، در کودکان هفت تا یازده ساله نیز میزان درصد شیوع این بیماری چهار الی ده درصد و در نوجوانان پانزده ساله هم هشت تا بیش از بیست درصد شیوع این نوع سردرد مشاهده شده است .

■سردرد های ثانویه که نوع دیگر سردرد در کودکان است اکثرا به دلیل تومورهای مغزی،بیماری فشارخون ، عفونت ،بیماری هیدروسفالی مغزی و یا هر عارضه ای که در داخل مغز باشد، می تواند در آنها بروز نماید

■بیماری سردرد میگرنی در کودکان در برخی اوقات خود را به صورت استفراغ های دوره ای ، کج کردن گردن (تورتیکولی) به صورت شکم دوره ای و حملات سرگیجه بروز می نماید

دکتر اشرفی تصریح کرد : از نظر جنسیت در دوران قبل از بلوغ ، بیماری سردرد میگرنی در پسرها شایع تراست و پس از بلوغ در دخترها این بیماری بیشتر مشاهده می شود .

این فوق تخصص مغزو واعصاب کودکان ادامه داد : زمینه خانوادگی بیماری میگرن در کودکان به میزان هفتاد تا نود درصد تاثیر دارد،بخصوص اگر این بیماری درمادر وجود داشته باشد احتمال ابتلای کودک به این بیماری افزایش می یابد.

وی تصریح کرد : مهم ترین علامت بیماری میگرن، سردرد است که معمولا با شدت های مختلف (کم ، متوسط وشدید) در افراد مشاهده می شود و در کودکان منجر به از کار افتادگی و عدم بازی در کودکان می شود .

دکتر اشرفی بیان کرد : سردرد های میگرنی در کودکان معمولا دوطرفه است و این بیماری با قرار گرفتن در معرض نور، صدا ، بو تشدید می شود .

وی اظهار کرد : سردرد های از نوع میگرن در کودکان می تواند با حالت تهوع و استفراغ همراه باشد و با خوابیدن کودک این نوع از سردرد ها بهبود می یابد .

این فوق تخصص مغزو واعصاب کودکان عنوان کرد: سردرد های میگرنی معمولا در ابتدای صبح مشاهده نمی شود و در طول روز به مرور بر شدت این بیماری افزوده خواهد شد. حداقل مدت میزان شدت در این نوع سردرد ها ، یک ساعت است و ممکن است حتی تا سه روز متوالی ادامه داشته باشد.

دکتر اشرفی ابراز داشت : سردرد های میگرنی در کودکان با سنین پایین تر به طور مثال در شیرخواران با علایمی مانند بی قراری ، کندن موهای سر،تکان دادن سر به این طرف و آن طرف ، کوبیدن سر به بالش به همراه گاه استفراغ ، اختلال در خواب و تغییرات رفتاری مشاهده می شود.

وی بیان کرد : کودکان مبتلا به میگرن ، اکثرا کودکانی دقیق، باهوش و اهل رقابت با همکلاسی ها هستند که داشتن این نوع شخصیت در آنها باعث ایجاد تشدید حملات سردرد های میگرنی در آنها می شود .

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت : بیماری سردرد میگرنی در کودکان در برخی اوقات خود را به صورت استفراغ های دوره ای ، کج کردن گردن (تورتیکولی) به صورت دوره ای ، درد شکم دوره ای و حملات سرگیجه بروز می نماید.

دکتر اشرفی عنوان کرد : راه تشخیص سردرد میگرنی در کودکان بدین صورت است که گرفتن شرح حال خصوصا داشتن سابقه ابتلا به این بیماری در خانواده از اهمیت ویژه ای برخوردار است . وی اضافه کرد : پس از گرفتن شرح حال از بیمار ، انجام معاینات پزشکی از جمله اندازه گیری فشارخون ، مشاهده انتهای چشم کودک ضرورت دارد ، دربرخی موارد نیز ممکن است پزشک سی تی اسکن ، انجام ام آرآی مغزی و یا نوار مغز را برای درمان بیماری سردرد میگرنی کودک ، توصیه نماید .

این فوق تخصص مغزو واعصاب کودکان تصریح کرد : برای درمان سردردهای میگرنی استفاده از داروی مسکن در موقع سردرد و گاه استفاده از داروهای استفراغ ضروری است ، تزریق هرچه سریع تر داروی مسکن در شروع سردرد میگرنی می تواند از شدت حملات میگرنی بکاهد .

دکتر اشرفی تاکید کرد : حملات سردرد میگرنی در حالتی که زیاد و شدت و مدت آن طولانی باشد به گونه ای که منجر به غیبت کودک از مدرسه یا فعالیت در اوقات فراغت شود بایستی از داروهای پیشگیری کننده استفاده کرد و داروهای پیشگیری کننده از بروز سردرد های میگرنی نیز باید به صورت منظم و حتی در صورت عدم بروز سردرد استفاده شود تا بتوان جلوی بروز حملات میگرنی را در کودکان گرفت .

وی عنوان کرد : داروهایی مانند آنتی هیستامین سیناریزین ،امی تریپتیلین، پروپرانولول و برخی داروهای ضد تشنج از جمله مهم ترین داروهای پیشگیری کننده سردرد میگرنی در کودکان و بزرگسالان هستند که بنا بر تشخیص پزشک توصیه می شود .

این فوق تخصص مغزو واعصاب کودکان ابراز داشت : برای کاهش نیاز کودک به مصرف دارو، آگاهی ازعوامل تاثیرگذار در شروع حمله میگرنی اهمیت دارد.عوامل شروع کننده می‌تواند هر چیزی باشد که موجب می‌شود حمله میگرنی آغاز شود. رعایت بهداشت خواب و پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی مانند پنیر ، کاکائو ، شکلات ،سوسیس و کالباس نیز جهت درمان و پیشگیری از بروز حملات میگرنی در کودکان توصیه می شود .

دکتر اشرفی در پایان گفت : از آنجا که بیماری میگرن در کودکان به آسانی تشخیص داده نمی‌شود ضروری است که والدین در مورد نشانه‌ها و علائم آن آگاهی داشته باشند و درصورتی که والدین احتمال می‌دهند فرزندشان به بیماری میگرن مبتلا هستند لازم است در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنند زیرا میگرن هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ روانی کودک را ناتوان می‌سازد و به همین دلیل دریافت خدمات درمانی مناسب برای آن که کودک بتواند با این بیماری مقابله کند، ضروری است.

ارتباط کمبودویتامین D بافشارخون کودکان

مطالعات نشان می دهد افراد دچار کمبود ویتامین D از بدو تولد تا اوایل دوره کودکی در معرض خطر بالا ابتلا به فشارخون بالا قرار دارند.به گزارش مهر، محققان عنوان می کنند آن دسته از کودکانی که از بدو تولد تا اوایل کودکی دچار کمبود ویتامین D هستند ۶۰ درصد بیشتر با ریسک افزایش فشارخون سیستولیک بین سنین ۶ تا ۱۸ سال مواجه هستند.فشارخون سیستولیک به عدد بالا موقع خواندن رقم فشارخون اشاره دارد. فشارخون بالا سیستولیک با افزایش ریسک بیماری قلبی-عروقی همراه است حتی اگر فشارخون دیالوستیک، دومین عدد در زمان خواندن فشارخون، تحت کنترل باشد.«گیوبینگ وانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته های ما نشان می دهد غربالگری و درمان کمبود ویتامین D با مصرف مکمل ها در طول بارداری و اوایل دوره کودکی ممکن است شیوه موثری در کاهش فشارخون بالا در سنین بالاتر باشد.»در این مطالعه، محققان ۷۷۵ کودک را از زمان تولد تا سن ۱۸ سال مورد بررسی قرار دادند. میزان کم ویتامین D در قالب میزان کمتر از ۱۱ ng/ml در خون بندناف در زمان تولد و کمتر از ۲۵ ng/ml در خون کودک در اوایل دوره کودکی تعیین شد.ویتامین D برای جذب کلسیم برای استخوان های قوی برای بدن موردنیاز است.

اسکنبیل درمان گیاهی اندومتریوز

نتایج پژوهش محققان ایرانی نشان داد، عصاره گیاه اسکنبیل فرایندهای اساسی و متفاوتی که در ایجاد اندومتریوز نقش دارند را هدف قرار می‌دهد و می‌تواند به‌عنوان داروی گیاهی مفید در درمان این بیماری استفاده شود.به گزارش ایرنا، گیاه اسکنبیل مختص مناطق بیابانی است و توسط مردم محلی برای درمان خونریزی قاعدگی طولانی و نیز دردهای زمان قاعدگی استفاده می‌شود و برای درمان ناباروری هم توصیه شده است. ترکیبات زیستی فعال موجود در این گیاه، فرایندهای گوناگونی نظیر رگ‌زایی، التهاب و رشد تهاجمی بافت را مهار می‌کند.برای بررسی اثر این گیاه در درمان اندومتریوز، کیاندخت کیانی، دکتر ملک افضلی اردکانی، دکتر موحدین، دکتر افلاطونیان و همکارانشان در دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشگاه تربیت مدرس، مؤسسه طب تجربی و بالینی دانشگاه زارلند آلمان و پژوهشگاه رویان، پژوهشی را طراحی کردند که طی آن، ضایعات اندومتریوزی با روش‌های جراحی در حیوان مدل آزمایشگاهی ایجاد شد.سپس عصاره کامل گیاه‌اسکنبیل با غلظت ۵۰ میلی‌گرم در ازای هر کیلوگرم وزن، به مدت چهار هفته برای آنان تجویز شد. رشد ضایعه، تشکیل کیست، اندازه ضایعه، میزان تشکیل عروق خونی و مقدار سلول‌های ایمنی با روش‌های آزمایشگاهی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد، عصاره کامل گیاه اسکنبیل به میزان قابل توجهی رشد ضایعه، تشکیل کیست، میزان عروق، تکثیر سلول‌ها و میزان تجمع سلول‌های ایمنی در ضایعات اندومتریوزی موش را کاهش داده، مهار می‌کند.

توصیه‌های غذایی و بهداشتی به زائران حج

رئیس ستاد مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر در مدینه گفت: رعایت نکات بهداشتی برای سلامت زائرین است تا بتوانند در سایه سلامت جسم و روان ضمن انجام صحیح مناسک حج، با سلامت کامل به کشور بازگردند.به گزارش ایسنا، دکتر حجت‌اله روستا اظهارداشت: زائرین برای جلوگیری از بیماری و انتشار آن باید نکات بهداشتی و دستورالعمل‌های تاکید شده توسط پزشکان را رعایت کنند.

وی گفت: زائرین باید به این نکته توجه داشته باشند که شست و شوی مکرر دست‌ها در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی، گوارشی و بیماری‌های دیگر ضروری است.

روستا اظهار کرد: رعایت نکاتی مثل کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها، نظافت و شست‌وشوی پاها، استحمام روزانه، نظافت لباس برای حفظ تندرستی زائرین در زمان حج بسیار الزامی بوده و رعایت این اصول به سلامت این افراد در زمان حج کمک می‌کند.

وی تاکید کرد: زائرین در هنگام استحمام باید مراقب لیز خوردن خود باشند، زیرا ممکن است باعث صدمات قابل توجهی‌شوند.وی با بیان اینکه یکی از موضوعات مهم تغییر عادات غذایی در زمان حج است، گفت: زائرینی که تحت رژیم غذایی خاص هستند نباید برنامه غذایی را تغییر دهند، همچنین از تهیه غذا از بیرون از کاروان یا نگه‌داشتن آن در اتاق خودداری کنند

وزارت نیرو
شرکت آب و فاضلاب جنوب غربی استان تهران

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی ۹۷/۴۶

نوبت دوم

√ دستگاه مناقصه گذار : شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران
√ موضوع : اجرای عملیات بهره برداری ، نگهداری و تعمیرات سامانه های گند زدایی شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران
√ مدت اجرای عملیات : ۱۲ ماه شمسی
√ محل اجرا : شهر های تحت پوشش شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران
√ محل تامین اعتبار : اعتبارات داخلی شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران
√ مبلغ برآورد : ۴۸۳۹،۸۸۸،۰۰۰ (چهار میلیاردو هشتصدو سی و نه میلیون و هشتصدو هشتادو هشت هزار) ریال
√ مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : ۴۰۵،۹۹۴،۴۰۰ (چهارصدو پنج میلیون و نهصدو نودو چهار هزارو چهارصد) ریال در وجه شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران
√ مهلت دریافت اسناد : مورخ ۹۸/۰۴/۲۲ الی ۹۸/۰۴/۲۶
√ مهلت ارائه پیشنهادات : ۹۸/۰۵/۰۷ (تا ساعت ۱۴)
√ بازگشایی پاکات (الف و ج) : ۹۸/۰۵/۰۹ ساعت ۱۴ ظهر در امور بازرگانی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران
√ دستگاه نظارت : معاونت نظارت بر بهره برداری شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران
√ محل دریافت اسناد وارائه پیشنهادات: دبیرخانه آبفای جنوبغربی استان تهران واقع درتهران کیلومتر ۲۲ جاده ساوه – شهرک واوان – بلوار امام خمینی روبروی کلانتری
√ هزینه خرید اسناد : ۹۸۵،۰۰۰ ریال می باشد که باید به حساب شماره ۸۸۶۱۹۲۵۰ بانک تجارت شعبه واوان واریز و فیش نقدی ارائه گردد .
√ کلیه هزینه های آگهی مربوط به این مناقصه به عهده برنده مناقصه می باشد و می بایست قبل از ابلاغ قرارداد تسویه گردد.
√ دارا بودن گواهی نامه صلاحیت ایمنی صادره از وزارت کار، رفاه و امور اجتماعی برای کلیه شرکت کنندگان الزامی می باشد .
√ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است .
سایت ملی مناقصات : http://iets.mporg.ir
سایت آبفای جنوب غربی استان تهران : swest.tpww.ir
سایت سامانه بازرسی کل کشور : http://tender.bazresi.ir
سایت مهندسی کشور : www.nww.ir
شرکت آب و فاضلاب جنوبغربی استان تهران (سهامی خاص)