

مصرف نوشابه‌های گازدار موجب کاهش طول عمر می‌شود

محققان هشدار می‌دهند مصرف زیاد نوشابه‌های حاوی قند و نوشابه شیرین یا شیرین کننده‌های مصنوعی با میزان وقوع بیشتر مرگ و میر به هر علتی مرتبط است...

گزارش

آفتاب یزد در گفت‌وگو با متخصص گوش، حلق و بینی بررسی کرد

هر آنچه که باید در مورد پولپ بینی بدانید!

آنتی بیوتیک می‌باشد که در صورتی که بهبودی حاصل نشد، انجام جراحی پیشنهاد می‌شود. وی اظهار کرد: انجام جراحی برای درمان پولپ بینی از طریق سیستم آندوسکوپی صورت می‌گیرد و هیچ گونه بهانه‌ای هستند برای جراحی زیبایی بینی...



برطرف کردن مشکلات ناشی از آن بود. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر رضا عرفانیان، متخصص گوش، حلق و بینی و دستیار فلوشیپ طب خواب گفت‌وگو کرده است. وی در این شماره می‌گوید: پولپ بینی زائده‌ای به شکل اشک و غیر سرطانی است که در بینی یا حفره سینوس تشکیل می‌شوند. پولپ بینی به دو صورت در افراد مشاهده می‌شود که عبارتند از پولپ یک طرفه و پولپ دوطرفه.

این متخصص گوش، حلق و بینی ابراز داشت: شایع ترین دلیل ابتلا به پولپ بینی، سینوزیت مزمن است که بر اثر ابتلا التهاب سینوس‌ها، مخاطات داخلی بینی متورم و ابدار می‌شوند و معمولاً خود را به صورت پولپ نوع دوطرفه نشان می‌دهند. وی اعلام کرد: پولپ بینی را اینگونه تشریح کرد: سر درد مزمن، گرفتگی دائمی بینی، اختلال در حس بویایی، جمع شدن خلط در پشت حلق، عفونت‌های مکرر، صدای تو دماغی، خرناس کشیدن در هنگام خواب، خر و پف، کاهش حس چشایی، آبریزش بینی و عطسه کردن از جمله علائم ابتلا به پولپ بینی می‌باشد.

تاثیر باکتری‌های روده بر قند خون



عصبی است که با نام "هورمون شادی" شناخته شده است و به طور معمول ترکیب شیمیایی مثبتی است که با تنظیم خواب، سلامت و متابولیسم مرتبط است...

متخصصان در مطالعات اخیر خود به بررسی تاثیر منفی باکتری‌های روده بر سطح قند خون پرداختند. به گزارش ایسنا، میلیون‌ها انسان در سراسر جهان از مشکل جدی نوسانات قند خون رنج می‌برند که می‌تواند موجب دیابت شود اما گروهی از محققان برای اولین بار به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه میکروبیوم روده بر هورمون سروتونین در دستگاه گوارش تاثیر گذاشته تا بر سطح قند خون اثر منفی داشته باشد...

سیر

سیر خاصیت رقیق کنندگی خون را دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته با پزشک تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید. اگر شما از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید بایدین خاطر که سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند حتما با پزشک مشورت کنید.

روغن ماهی

روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که مشکلات جدی سلامت مانند سکنه مغزی را نیز کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل دهنده پلاکتی، باعث رقیق شدن خون می‌شود. اگر طرفدار طعم ماهی نیستید، مکمل‌های امگا ۳ را برای رقیق شدن خون روزانه مصرف کنید.



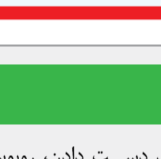
زنجبیل

زنجبیل نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع سوءهاضمه می‌شود، بلکه سالیسیلات موجود در آن، اسیدی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی گردد. تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکند.



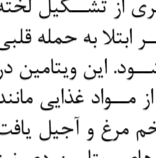
آووکادو

خواص آووکادو بسیار است. دلیل این خواص وجود ویتامین‌های گوناگون است. آووکادو از دو طریق مانع ایجاد لخته خون می‌شود. اول این که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و از تشکیل پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و دوم اینکه حاوی اسید سالیسیلات است و با کاهش تشکیل لخته، از بروز سکنه مغزی پیشگیری می‌نماید.



ویتامین ای

مصرف ویتامین ای خواص بسیاری دارد و منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکنه مغزی می‌شود. این ویتامین در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی مانند بادام، آفتابگردان، تخم مرغ و آجیل یافت می‌شود. از مکمل‌های ویتامین دی نیز برای رقیق شدن خون می‌توان بهره برد.



روغن زیتون

یک مطالعه حاکی از آن است که فنول‌ها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر است. علاوه بر این، این روغن علاوه بر اثر حفاظتی بر روی سرخرگ‌های بدن، چسبندگی پلاکت‌های خون را به تاخیر می‌اندازد و مقدار ترومبوکسان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت‌هاست، کاهش می‌دهد.



اچ‌آی‌وی دیگر کشنده نیست

می‌گیرند. زنان باردار مبتلا به HIV می‌توانند با مصرف دارو و بعد از تولد هم با شیر ندادن به نوزادشان از ابتلا او به HIV پیشگیری کنند. محرز با اشاره به مهم‌ترین راه‌های انتقال ایدز گفت: تماس جنسی، استفاده از سرنگ مشترک از بیماران خودشان هم نمی‌دانند که مبتلا به HIV هستند. برای کشف آنها باید آموزش‌های لازم را ارائه دهیم تا افراد مشکوک به مراکز ایدز مراجعه کنند و آزمایش دهند.



سرنگ مشترک، برنامه کاهش آسیب را اجرا کرد. یک زمان اپیدمی ایدز در زندان‌ها اتفاق افتاد که از طریق برنامه کاهش آسیب و با توزیع متادون و سرنگ در زندان‌ها آن را کنترل کردیم که اقدامی به نظیر در سطح جهان بود. در حوزه تماس جنسی نیز باید آموزش‌های لازم را به جوانان ارائه دهیم تا سه اصل خوشبختی، وفاداری و استفاده از وسایل پیشگیری را مورد توجه قرار دهند. بنابراین تماس‌های عادی

رئیس مرکز تحقیقات ایدز گفت: در حال حاضر ۳۰ هزار نفر مبتلا به بیماری HIV در کشور شناسایی شده‌اند، اما تخمین می‌زنیم که حدود ۶۰ هزار نفر بیمار مبتلا به HIV در کشور داشته باشیم. بنابراین هنوز تعداد زیادی از بیماران خودشان هم نمی‌دانند که مبتلا به HIV هستند. برای کشف آنها باید آموزش‌های لازم را ارائه دهیم تا افراد مشکوک به مراکز ایدز مراجعه کنند و آزمایش دهند.

جوانان باید بدانند که می‌توانند با رعایت رازداری و سه صورت رایگان در مراکز ما تست دهند. به گزارش ایسنا، دکتر مینو محرز بیان اینکه عفونت HIV ایدز اصلا کشنده نیست، گفت: این بیماری با دارو قابل کنترل است و افراد مبتلا می‌توانند با مراقبت عمر معمولی داشته باشند. البته در جهان هم بر روی درمان قطعی آن کار می‌کنند. از طرفی تمام خدمات و داروهای مورد نیاز بیماران مبتلا به ایدز به صورت رایگان به آنها ارائه می‌شود، اما هیچ کس این موضوعات را نمی‌داند. دوبره نحوه پیشگیری از ابتلا کودک در مادران باردار مبتلا نیز گفت: علی رغم هزینه بسیار زیاد اما وزارت بهداشت در راستای پیشگیری از انتقال HIV از مادر به نوزاد اقداماتی انجام داده است؛ بطوریکه در حال حاضر همه زنان باردار که به مراکز HIV مراجعه می‌کنند، تست HIV نیز انجام می‌شود و اگر نتیجه مثبت باشد، تحت مراقبت قرار

ویتامین E برای بیماران مبتلا به حمله قلبی ضروری است

مطالعات اخیر محققان نشان می‌دهد ویتامین E می‌تواند از آسیب عضلات قلب پس از حمله قلبی جلوگیری کند. به گزارش ایرنا، معمولاً پس از حمله قلبی صدمات ماندگاری به عضلات قلب وارد می‌شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهد درمان با ویتامین E یک روش موثر و کم هزینه برای درمان آسیب‌های وارد شده به عضله پس از حمله قلبی است. این مطالعه نشان می‌دهد ویتامین E و مشتقات آن خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی دارند.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی / یک مرحله‌ای شماره تقاضای ۳۵۷۲۸۹۵۱۷۶

۶- مهلت ارسال تقاضای شرکت در فرایند ارجاع کار، اسناد مناقصه و پیشنهاد فنی و پیشنهاد قیمت: پس از طی فرایند ارزیابی کیفی و تعیین مناقصه گران حائز صلاحیت مراتب از طریق دعوتنامه اطلاع رسانی می‌گردد. ۷- ارائه کد اقتصادی و شناسه ملی الزامی می‌باشد مناقصه گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه‌های اطلاع رسانی الکترونیکی یا کد فراخوان ۳۵۷۲۸۹۵۱۷۶ یا به آدرس‌های http://www.shana.ir http://nigc-dist5.ir (بخش آگهی‌ها- مناقصات) مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۰۲۶۴۱-۷۱۲۸۲۰ یا ۰۲۶۴۱-۷۱۲۸۲۱ مراجعه نمایند. اداره تدارکات و عملیات کالا تماس حاصل فرمایند. شماره مجوز: ۱۳۹۸، ۳۲۸۲۱ آگهی نوبت اول: چهارشنبه ۹۸/۰۶/۲۷ آگهی نوبت دوم: شنبه ۹۸/۰۶/۳۰ روابط عمومی منطقه پنج عملیات انتقال گاز

Advertisement for 'Agheh' (آگهی) public tender. It includes a logo, contact information, and a table with details about the tender process, including dates, locations, and contact persons.

Advertisement for 'Agheh' (آگهی) public tender. It includes a logo, contact information, and a table with details about the tender process, including dates, locations, and contact persons.