

سند برآورد نیروی انسانی دندانپزشکی رونمایی می شود



در مدیریت کشور، جزیره ای عمل کردن است و این کار سبب آسیب شده است. وی افزود: کانون های خودمختار هستیم و به نظر نمی رسد این روش کار کردن برای سلامت در کشور مطلوب باشد و با همدلی بیشتر و پای کار آمدن در کنار بخش دولتی قطعاً می توان ثمرات بسیار مفیدی در کیفیت آموزش و خدمات، داشت. هوشمند بیان داشت: رشته جراحی فک و صورت، پل ارتباطی بین دندانپزشکی و پزشکی است و جایگاه خاص و ویژه ای برای موفقیت های رشته دندانپزشکی کشور داشته است.

نماینده گان مجلس به خصوص کمیسیون بهداشت و درمان، اهتمام جدی به مصوبات کارشناسی در کشور داشته باشد. هوشمند با اشاره به اینکه اکنون رونمایی خوبی در این زمینه نداریم، بیان داشت: وضعیت ما در مقطعی در راستای توسعه زیرساخت مدار نبوده و این روند باید تغییر و کیفیت آموزش ارتقاء یابد، باید همه انجمن های حوزه پزشکی پای کار بیایند تا موفق به انجام این کار بزرگ در کشور شویم. وی افزود: بزرگ ترین مشکل

دبیر شورای آموزش دندانپزشکی و تخصصی وزارت بهداشت گفت: سند برآورد نیروی انسانی دندانپزشکی، تدوین شده و امیدواریم تا پایان اسامال رونمایی شود. به گزارش مهر، بهزاد هوشمند، در مراسم افتتاحیه هجدهمین کنگره بین المللی جراحان دهان، فک و صورت گفت: این سند بعد از تصویب شورای عالی گسترش وزارت بهداشت، به منظور توسعه کار به عنوان سند کشوری در دبیرخانه در دستور کار قرار می گیرد. وی اظهار امیدواری کرد که

عسل

عسل با داشتن ۲۰۰ فاکتور مغذی مهم مانند فروکتوز، گلوکز، آمینو اسیدهای مختلف، ویتامین ها و مواد معدنی نقش مهمی در تغییر خلق و خوی افراد دارد. کرایسین که یک فلاونوئید هست، به عنوان یکی آنتی اکسیدان مهم و همچنین ضد اضطراب در عسل وجود دارد.



مرکبات

لیمو، لیموترش، پرتقال، روغن گریپ فروت، ترنج، نارنگی و نارنج در رژیم های ضد استرس استفاده می شود، همچنین مرکبات تأثیرات قابل توجهی بر افسردگی و اضطراب در موش ها و میمون ها داشته است بنابر این می توان همین نتایج را برای انسان ها پیش بینی کرد.



ویتامین D

در مطالعات انجام شده توسط محققان مشخص شده که افراد با سطح افسردگی و اضطراب بالا با کمبود ویتامین D مواجه هستند لذا توصیه می شود، پوست دست و پای خود را روزانه به طور مستقیم به مدت ۳۰ دقیقه در مقابل آفتاب قرار دهید.



غذاهای ضد اضطراب را بشناسید



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره تاثیر برخی مواد غذایی در کاهش استرس و اضطراب توضیح داد. محسن پویان، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: افرادی که دچار استرس و اضطراب هستند، می توانند با مصرف مواد غذایی مناسب تا حد زیادی از این مشکلات را کاهش دهند.

داروهای گیاهی

کاوا، بادرنجوبه، التینین (ماده موجود در چای سبز)، ریشه والرنین از جمله گیاهان دارویی هستند که خاصیت ضد اضطرابی دارند البته افراد قبل از مصرف این گیاهان حتماً با پزشک خود در خصوص استفاده و مقدار آن مشورت کنند تا بهترین نتیجه برای درمان گرفته شود.



لیزین

مشاهده شده رژیم که در آن لیزین اندک است، می تواند سطح استرس را در حیوانات را بالا ببرد همچنین افرادی که گندم غنی شده یا لیزین مصرف می کنند، استرس کمتری دارند و باید به مقدار کافی لبنیات و غذاهای دریایی مصرف کنند.



تریپتوفان

افراد با اضطراب بالا بهتر است روز خود را با منابع غنی تریپتوفان مانند تخم مرغ، بوقلمون، توفو، ماهی قزل آلا، حبوبات، آجیل، دانه ها، شیر و پنیر شروع کنند. تریپتوفان، سروتونین خونی را که یک هورمون شادی بخش است، افزایش می دهد و اضطراب را کم می کند.



آب

افراد اگر به دنبال راهی راحت برای کنترل اضطراب خود هستند، می توانند آب بیشتر مصرف کنند چرا که همه اندام های بدن از جمله مغز برای عملکرد درست نیازمند آب کافی است. کمبود آب حتی به صورت خفیف بیقراری و استرس را افزایش می دهد.



اسید چرب

افراد مصرف حداقل سه وعده از ماهی های روغنی (سالمون، قزل آلا، تن، ساردین) را در برنامه غذایی هفتگی خود بگنجانند زیرا این مواد غذایی اسید چرب مورد نیاز بدن را برطرف می کند چرا که اسید چرب برای سلامت مغز لازم است.



بیماری مزمن کلیوی عامل مرگ بیش از یک میلیون نفر در جهان

سلامت آن است. موارد ابتلاء به بیماری مزمن کلیوی فراتر از حد توانایی سیستم های بهداشت در تنظیم آن است. به گفته محققان، علاوه بر مرگ های ناشی از نارسایی عضو در بیماری مزمن کلیوی، اختلال در عملکرد کلیه فرد را در معرض ریسک بالا ابتلاء به بیماری قلبی عروقی قرار می دهد. بعلاوه در سال ۲۰۱۷، حدود ۱.۳۶ میلیون مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی مرتبط با اختلال در عملکرد کلیه ها اتفاق افتاده است. بیماری مزمن کلیوی در سال ۲۰۱۷، دوازدهمین علت اصلی مرگ در جهان بوده در حالیکه در سال ۱۹۹۰ این بیماری ۱۷ امین عامل اصلی مرگ اعلام شده بوده است.



محققان عنوان کردند بیماری مزمن کلیوی در سال ۲۰۱۷ عامل مرگ ۱.۲۳ میلیون نفر در جهان بوده است و نرخ افراد نیازمند به دیالیز از سال ۱۹۹۰ بیش از ۴۰ درصد افزایش یافته است. به گزارش مهر، طبق یافته های مطالعه محققان در سال ۲۰۱۷ تعداد افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی حدود ۶۹۷.۵ میلیون بوده است و حدود یک سوم این افراد در دو کشور چین (۳۲۲ میلیون نفر) و هند (حدود ۱۱۵ میلیون نفر) ساکن بوده اند. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بیماری مزمن کلیوی، قاتل جهانی پنهان است چراکه در بسیاری از کشورها، میزان تقاضا برای دیالیز بیش از حد توان سیستم

شنود ارتباطات سلول های سرطانی

محققان راهکار جدیدی را توسعه دادند که امکان شود ارتباطات بین میلیون ها سلول سرطانی تشکیل دهنده یک تومور را فراهم می کند. به گزارش ایرنا، در این شیوه جدید، سلول های موجود در تومورهایی که در محیط آزمایشگاه و با استفاده از ارگانویدها کشت شده اند، با سرعت زیاد و به صورت مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرند تا مولکول های سیگنال دهنده مختلف را شناسایی شوند. این سیگنال ها در واقع پیام هایی هستند که توسط یک سلول برای سلول های مجاور ارسال شده و نحوه رفتار آن ها را هماهنگ می کند. ارگانویدها نمونه های ساده شده از اندام های واقعی هستند که در آزمایشگاه تولید شده و برای انجام آزمایشات مختلف مورد استفاده قرار می گیرند. ارگانویدهای مورد استفاده در این

در مان سرطان کلیه با استفاده از سلول های بنیادی

موجب توقف رشد تومور در چندین مدل آزمایشگاهی از سرطان کلیه می شود. در واقع سه چهارم از سلول های که با استفاده از سلول های سرطانی بیماران کشت شدند، حداقل نسبت به یکی از مسدودکننده ها واکنش نشان دادند و رشد ۵۰ درصد از سلول های باقی مانده نیز در مجاورت هردو مسدود کننده، متوقف شد. در تحقیقات جدید مرتبط با سرطان، مسدود کردن مسیرهای سیگنال دهی بوشیمیایی به عنوان یک شیوه درمانی موثر در حال جایگزین شدن با شیمی درمانی است. به همین علت به اعتقاد محققان نتایج به دست آمده از این آزمایشات نویدبخش توسعه یک روش درمانی موثر برای سرطان کلیه در انسان است.

آیا نگهداری گیاهان در اتاق خواب خطرناک است؟

معنا است که گیاه، دیگر دی اکسید کربن مصرف نمی کند. در همین حال، گیاه در تاریکی به تنفس خود ادامه می دهد که اثر آن دی اکسید کربن آزاد می کند (مقدار دقیق آن به اندازه گیاه و گونه آن بستگی دارد). با این حال، گیاهانی که به قدری کوچک هستند که در اتاق خواب شما جا می گیرند، دی اکسید کربن به مراتب کمتری نسبت به یک فرد خوابیده تولید می کنند؛ بنابر این نگهداری گیاه در یک اتاق، کاملاً بی خطر است. بنابراین یادتان باشد، برای داشتن خواب شهری است. زیرا وقتی چراغ را خاموش می کنید، گیاه دیگر منبع انرژی ندارد و بنابراین فتوسنتز آن متوقف می شود. این بدان

خوردنی هایی که مصرف آن ها پس از ساعت ۱۶ توصیه نمی شود

افرادی که به دنبال جلوگیری از افزایش وزن هستند باید از مصرف نان سفید، بستنی، شکلات و چیپس پس از ساعت ۱۶ خودداری کنند. به گزارش اسپسنا، نان سفید از غلات فرآوری شده و کربوهیدرات تصفیه شده تولید شده و به دلیل دارا بودن مقدار فیبر کم، میزان بیشتری از آن مصرف می شود. برخلاف نان های سبوس دار، نان سفید که فاقد فیبر خوراکی است نمی تواند اشتها را کنترل کند. بستنی نیز از جمله خوراکی های ممنوعه هنگام عصر است. این خوراکی سرشار از کربوهیدرات است و مصرف مقدار قابل توجهی

پیری سالم با رعایت رژیم غذایی مدیترانه ای

ایجاد ضعف جسمانی در افراد سالمند می شود. این موضوع به ویژه در مورد سالمندانی صادق است که در خانه های سالمندان اقامت دارند. رژیم غذایی مدیترانه ای ملو از میوه، سبزیجات، مغزها، حبوبات، روغن زیتون و ماهی است اما مقدار کمی گوشت قرمز و چربی های اشباع نیز دارد. محور این مطالعه بر فواید تمرکز دارد که رژیم غذایی مدیترانه ای در وضعیت

کم خونی باعث ضعف اعصاب می شود

یکی متخصص تغذیه، درباره «اثرات کم خونی در بروز بیماری ها»، گفت: کم خونی باعث بی حالی، ضعف و کاهش توان بدنی، کاهش هوش، حافظه و ضعف اعصاب می شود. فشارخون بالا از جمله عوارض شایع مصرف بالای سدیم است.

انها فرمزی خود را از دست می دهد و کم رنگ می شود. صفوی تصریح کرد: باید گفت کم خونی چرخه معیوبی در بدن ایجاد می کند، به شکلی که حتی فرزند خانم دارای کم خونی نیز مانند خود او کم خون می شود.

انها فرمزی خود را از دست می دهد و کم رنگ می شود. صفوی تصریح کرد: باید گفت کم خونی چرخه معیوبی در بدن ایجاد می کند، به شکلی که حتی فرزند خانم دارای کم خونی نیز مانند خود او کم خون می شود. این متخصص تغذیه افزود: صورت افراد کم خون، کم رنگ و رنگ پریده است، زیر ناخن

مصرف آن ها پس از ساعت ۱۶ توصیه نمی شود

از کربوهیدرات تصفیه شده به انباشت وزن شکمی منجر می شود. افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند باید از مصرف شکلات پس از این ساعت نیز خودداری کنند. چیپس سبزیچینی هم از بدترین گزینه های غذایی پس از ساعت چهار عصر است. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده شکل نامناسبی از رژیم غذایی است که موجب افزایش وزن می شود. همچنین سدیم موجود در چیپس سبزیچینی برای استرس خطرناک دارد و بیماری قلبی و فشارخون بالا از جمله عوارض شایع مصرف بالای سدیم است.