



نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که پیاده روی صبحگاهی به بیماری‌های که تحت جراحی بای پس قرار گرفته‌اند کمک می‌کند تا خواب بهتری داشته باشند. به گزارش ایسنا، به گفته متخصصان ، بسیاری از بیماران پس از انجام جراحی بای پس قلب دچار مشکل می‌شوند.در صورتیکه این شرایط بیش از شش ماه ادامه پیدا کند وضعیت قلب را وخیم کرده و موجب می‌شود بیمار در معرض جراحی مجدد قرار گیرد. در این شرایط پیدا کردن راهکاری

برای بهبود وضعیت خواب بیمار اهمیت پیدا می‌کند. در این بررسی پزشکان مصری به بررسی تاثیر ورزش بر خواب پرداختند. آنان ۸۰ بیمار ۴۵ تا ۶۵ ساله را به شش هفته پس از انجام جراحی بای پس قلب دچار مشکل خواب بودند و توانایی عملکردی آنان کاهش یافته بود، مورد مطالعه قرار دادنداین بیماران به دو گروه تقسیم شدند. از گروهی از آنان درخواست شد تا ورزش‌های هوازی و از گروهی دیگر درخواست شد تا ترکیبی از ورزش‌های هوازی و

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص پوست و مو بررسی کرد

«ملاسما» را چطور درمان کنیم؟



”■ **“ملاسما” به لکه های قهوه ای بر روی صورت افراد بالغ گفته می شود که اکثرا در دوطرف صورت ایجاد شده و بیشترین مکان های درگیر گونه ها، پل بینی و پیشانی لب فوقانی می باشد**

■ **بیماری ملاسما با هیچ بیماری داخلی با اختلال عملکرد بدن مرتبط نیست و بیشترین علت عود مجدد این بیماری قرارگیری در معرض نوراست. هر گونه تحریک پوست نیز ممکن است باعث افزایش رنگدانه در پوست افراد تیره شود که باعث بدتر شدن ملاسما می شود**

■ **در صورتی که ملاسما در اثر مصرف قرص های پیشگیری از بارداری ایجاد شده باشد ممکن است پس از قطع مصرف آنها ، بهبود پیدا کند. ملاسما می تواند با کرم های بی رنگ کننده در طی مصرف داروهای پیشگیری از بارداری، درمان شود**

■ **یکی از درمان های لک صورت ، استفاده از پیلینگ می باشد ولی این روش مناسب همه افراد نیست چون افراد با رنگ پوست تیره اصلا مناسب پیلینگ نمی باشند**

■ **و شانس ایجاد لک در افراد با پوست تیره خیلی بالا است و درمان دیگر لک صورت لیزر درمانی می باشد**

متعددی پیشنهاد شده است تا از پیشرفت آن بیماری جلوگیری کنند یا میزان آن را کاهش دهداین متخصص پوست و مو ابراز داشت: ضدآفتاب ها درمان اصلی بیماری ملاسما هستند. آنها علیه اشعه “UVA” و “UVB” خورشید پوست فرد را محافظت می کنند. ضدآفتاب باید “SPF” ۳۰ یا بالاتر داشته باشد و علاوه بر آن ضدآفتاب های فیزیکی مثل لوسیون یا کرم اسید دوزنگ و تیتانیوم دی اکسید نیز می تواند برای مقابله با اشعه ماوراء بنفش ونورمتری استفاده شود. ضدآفتاب ها باید روزانه استفاده شودحتی اگر هوا آفتابی نباشد و درون یا بیرون ازمنزل باشید زیرا مقدارواضحی اشعه ماوراءبنفش حین پیاده روی،راندنگی ونشستن کناربنجره به فرد می رسد. در صورت ابتلا به بیماری ملاسما هرگونه پاک کننده های صورت ،کرم ها یا آرایش که باعث تحریک پوست می شود، باید قطع شود زیرا باعث بدتر شدن بیماری می شود.

نقش صحانه در پیشگیری از ابتلا به بیوست

روده افراد در زمان صبح بلافاصله با بیداری شروع به فعالیت کرده و مواد دفعی را در سبست پایین بدن حرکت می دهند؛ بنابراین تقریبا یک ربع بعد از بیدار شدن احساس دفع ایجاد می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،مصرف صحانه به ایجاد حس دفع کمک می کند. اما اگر فرد به این احساس توجهی نداشته باشد و اجابت مزاج را به تعویق بیندازد، عملکرد دستگاه گوارش او مختل شده و به تدریج شبکه‌های وریدی انتهایی روده متورم و واریسی خواهد شد؛ بنابراین تشخیصی رفتن را به تعویق نیندازیداگر جزو آن دسته از افرادی هستید که صبحانه را به علت کاهش وزن یا دیر بلند شدن از خواب حذف می کنید، باید بدانید که کاملا در اشتباه هستید، چرا که حذف صبحانه عواقب بسیار زیادی دارد که بهتر است از آن غافل نشوید. به عقیده متخصصان تغذیه و طب سنتی مصرف روزانه صبحانه باعث کنترل بهتر در غذا خوردن می‌شود و همین عامل از بروز بیوست و افزایش وزن به صورت جدی جلوگیری خواهد کرد.بیوست یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین مشکلات دستگاه گوارش است که در آن شاهد سخت‌تر شدن حرکات روده و کم‌تر شدن آن‌ها می‌شویم. دستگاه گوارش مسئول هضم و جذب مواد مغذی و دفع مواد زاید در بدن است، همه ما

در حالی که هنوزهیچ مدرکی مبنی بر اینکه ویتامین D قادر به درمان یا جلوگیری از کرونا ویروس است، وجود ندارد، اما سه سازمان بهداشتی و درستی، در انگلستان به مردم توصیه می کنند که به میزان کافی ویتامین D، از خورشید یا مکمل ها، مصرف کنندبه گزارش شفتا، در عین حال، این سازمان ها توصیه می کنند برای تأمین میزان مصرف ویتامین D توصیه شده، نه تنها به عنوان پیشگیری از بیماری کورونا ویروس، بلکه برای سلامت عمومی نیز انجام شود.ویتامین D یک ماده مغذی اساسی برای سلامتی از جمله سیستم ایمنی بدن است. به طور معمول، انسان می تواند ویتامین D را به طور طبیعی از طریق قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید تأمین کند لاما در برخی از غذاها مانند تخم مرغ، ماهی چرب و کبد گاو نیز ویتامین D وجود دارد. در کل به مردم توصیه می شود که روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین D مصرف کنند. توصیه ایالات متحده کمی بیشتر، ۱۵ میکروگرم برای بیشتر افراد و ۲۰ میکروگرم

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۳۷۲ در میان بگذارید.

یک توصیه به بیمارانی که جراحی بای پس قلب انجام داده‌اند

مقاومتی انجام دهند.محققان پس از گذشت ۱۰ هفته دریافتند هر دو برنامه ورزشی باعث بهبود خواب و ظرفیت عملکردی بیماران شده است. هرچند، ورزش هوازی در مقایسه با برنامه ورزشی ترکیبی در بهبود خواب و عملکرد بیمار مفیدتر بوده است.محققان تاکید کردند: توصیه ما به این دسته از بیماران که دچار مشکل خواب هستند این است که تنها ورزش هوازی انجام دهند چرا که ممکن است ورزش‌های مقاومتی فشار مضاعفی را بر قلب بیمار وارد کند.

آفتاب
یادداشت
عفونت مجاری ادراری از تشخیص تا درمان
دکتر مهری مهرباد
متخصص اورولوژی

عفونت مجاری ادرار از جمله رایج ترین انواع عفونت ها به شمار می روند . کودکان، نوجوانان، خانم ها و آقایان همه و همه می توانند در معرض ابتلا به این نوع عفونت قرار داشته باشند، اما در این میان باید توجه داشت که خانم ها نسبت به آقایان بیشتر در معرض ابتلا به این نوع عفونت قرار دارند زیرا با تفاوتی که در ساختار شکلی بدن خانم ها وجود دارد و نزدیک تر بودن مجاری ادراری آن ها به محل دفع مدفوع ،احتمال ابتلا به عفونت بیشتر می شود.عفونت مجاری ادراری یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به مثانه و مجاری ادراری است.عفونت ادراری با وارد شدن میکروب ها و باکتری ها به مجاری ادراری باعث عفونت می شونداین عفونت در دراز مدت باعث آسیب جدی در مثانه و حتی کلیه ها می شود. نام دیگر عفونت مجاری ادراری “اورتрит” است. در اورتريت ، قارچ ها و باکتری ها وارد مجاری ادرار می شود ، در حالی که با دیدن علائم آن سعی در درمان این عفونت نشود.عفونت به اندام های بالاتر مانند مثانه و کلیه انتقال می یابدبی اختیاری در ادرار یکی از عوامل اصلی در بروز عفونت در مجرای ادرار است.در این حالت با تخلیه نشدن کامل ادرار و تخلیه شدن چند قطره از ادرار زمانی که لباس در تن فرد است،احتمال تشکیل باکتری و ورود آن به بدن فرد بیشتر می شود. بی اختیاری ادراری در افراد مسن به مراتب بالاتر از بقیه افراد است.رعایت نکردن نظافت شخصی و نشستن و عوض نکردن مایب.

لباس در افرادباعث تشکیل میکروب های می شود. نخوردن آب کافی در طول شبانه روز و کم شدن آب بدن فرد و دفع نکردن مرتب ادرار،از دلایل دیگر عفونت مجاری ادراری است.تشخیص عفونت مجاری ادرار نیز بدین صورت است که فردی که از سوزش ادرار و درد در قسمت مثانه رنج می برد و همین طور با مشاهده پررنگ شدن ادرار و بد بو شدن آن و گاه با دیدن خوسن در ادرار خود با مراجعه به دکتر متخصص مثانه و انجم آزمایشات خون و ادرار تحت نظر وی می تواند از وجود عفونت آگاه شود و در این هنگام اگر با نظر پزشک متخصص شما مبتلا به عفونت مجاری ادرار باشید، عموما پزشکان از آنتی بیوتیک های برای درمان عفونت ادراری استفاده می نمایند. اینکه چه درویی و به چه مدت استفاده شود، بسته به باکتری موجود در ادرار می باشد. عموما علایم بیماری چندین روز بعد از درمان بیماری شروع به محو شدن و کاهش می کند. اما عفونت است برای درمان کامل نیاز به ادامه مصرف دارو تا چند هفته باشد. همه مقداری که پزشکتان برای شما تجویز کرده را می بایست مصرف نمایید. پزشک همچنین از داروهای مسکن برای کاهش درد و سوزش هنگام ادرار استفاده می نماید. اگر به صورت پی در پی نیز دچار این مشکل می شوید، ممکن است نیاز به هورمون تزایی، تست ادرار خانگی، مصرف آنتی بیوتیک تجویزی بعداز ادرار و مصرف مقدار بیشتری آنتی بیوتیک باشد. در انواع عفونت های شدید نیز ممکن است نیاز به استفاده از آنتی بیوتیک های تزریقی و بستری در بیمارستان باشد. تغییر برخی از عادت‌های روزانه می تواند به پیشگیری از عود دوباره عفونت‌های مجاری ادرار کمک کند به طور مثال نوشیدن مقادیر زیادی از مایعات می تواند به شستن باکتری‌ها از سیستم ادرار کمک کند. آب بهترین نوشیدنی است، بیشتر افراد باید روزانه بین شش تا هشت لیوان آب بنوشند. فرد باید به طور مرتب و در زمان نیاز ادرار کند. پس از دفع ادرار، زنان باید خود را از جلو به عقب تمیز کنند این مراحل پس از اجابت مزاج بسیار مهم است تا از ورود باکتری‌ها به مجاری ادرار پیشگیری شود. لباس‌های زیر پنبه‌ای و گنساد پوشیدنی نباید بنواند اطراف مجرای ادرار را خشک کند. باید از پوشیدن لباس‌ها تنگ و پلاستیکی خودداری کنید زیرا می تواند رطوبت را که به رشد باکتری‌ها کمک می کند در خود نگه دارد.

تازه‌ها

خواب چای سبز برای سلامت

چای پس از آب اولین نوشیدنی شناخته شده در جهان است و در میان انواع مختلف چای، مصرف چای سبز به دلیل فوایدی که برای سلامت دارد اغلب توصیه می‌شودبه گزارش ایسنا، چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، فاقد کالری و حاوی میزان پایینی از کافئین است. این ویژگی‌ها چای سبز را به نوشیدنی مناسبی برای حفظ سلامتی تبدیل کرده است.یکی از خواص چای سبز کمک به افزایش طول عمر است. آنتی اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی کمک می‌کند تا از اثر استرس آکسیداتیو کاسته و بروز نشانه‌های مرسوم به EGCG در چای سبز به تسکین ناراحتی پوستی کمک می‌کند. چای سبز برای درمان آکنه، پسروریاس و پسوراز گزینه مناسبی است. همچنین چای سبز فاقد کالری است، مصرف چای سبز می تواند به بهبود عملکرد شناختی و کاهش خطر بروز سکنه مغزی کمک کند.

توصیه داروی فشار خون خطر سرطان روده را کاهش می دهد

مطالعه جدید نشان می دهد دو نوع داروی فشارخون می توانند محافظی نیز در برابر سرطان روده باشند.به گزارش مهر، محققان دریافتند دو داروی موسوم به بارازاننده‌های ACE و “ARBs” با شسل کردن و اتساع عروق خونی تنگ شده امکان جریان آزاد خون را فراهم می کنند و بدین ترتیب فشارخون کاهش می یابد.محققان در این مطالعه، گزارشات مربوط به حدود ۲۰۰ هزار بیمار بزرگسال را بررسی کردند. محققان مشاهده کردند در مقایسه با افرادی که این داروها را مصرف نمی‌کنند، افراد مصرف کننده دو داروی بازراننده “ACE” یا “ARBs”، ۲۲ درصد کمتر با خطر ابتلا به سرطان روده مواجه بودند.محققان دریافتند این فایده بخصوص برای بیماران ۵۵ سال به بالا و دارای سابقه پولیپ های روده با درستی بیشتری همرا بود. افراد به مدت ۳ سال تحت کولونوسکوپی قرار گرفتند.دکتر “وای لنگ” سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «با دریافتیم این داروها تاثیرات محافظتی بسیار قوی ای دارند. اما این تاثیرات محافظتی فقط در سه سال اول مشاهده شدند.»تایج نشان داد داروها در کاهش ریسک تمامی انواع سرطان های روده تاثیر ندارند اما بخصوص در پیشگیری از سرطان روده تاثیر گذار هستند.سرطان روده، سومین سرطان شایع و دومین سرطان مرگبار در جهان است.محققان مشاهده کردند به ازای هر یک سال مصرف داروی فشارخون، خطر ابتلا به سرطان روده در سه سال بعد تا ۵ درصد کاهش می یابد.

یافته

ساخت فیلتری با قابلیت نابودی ۹۹.۸ درصدی کرونا

محققان آمریکایی فیلتری برای تصفیه هوا ساختند که تا ۹۹.۸ درصد از ویروس های کرونا را که از آن عبور می کند، از بین می برد. به گزارش ایرنا، این فیلتر که توسط محققان دانشگاه «هوستون» در آمریکا ساخته شد، می تواند با به دام انداختن و بلافاصله از بین بردن ویروس کرونا به مبارزه با همه گیری کرونا کمک کند. قوم نیکل در ساخت این فیلتر استفاده شده است که «کروناویروس سندرم حاد تنفسی» ۳- SARS-CoV-۱ را که عامل مولد کووید-۱۹ است به دام انداخته و آن را تا ۳۹۲ درجه فارنهایت گرم می کند.محققان با در نظر گرفتن این موضوع که “۳- SARS-CoV-۱” نمی تواند در دمای بالای ۱۵۸ درجه فارنهایت زنده بماند این فیلتر هوا را طراحی کردند. با این حال این فیلتر تنها می تواند تا دمای ۳۹۲ درجه فارنهایت گرم شود که بر اساس نتایج آزمایش های انجام شده، ۹۹.۸ درصد از ویروس های کووید-۱۹ را که از آن عبور می کنند و ۹۹.۹ درصد از اسپورهای سیاه زخم (آنتراکس) را از بین می برداین محققان معتقدند که از این ناواری می توان در هواپیماها، اداره ها، مدارس و کشتی های مسافربری برای متوقف ساختن گسترش این ویروس شاخدار که جهان را درگیر کرده است، استفاده کرد.

نکته

شش نکته که هنگام ماسک زدن باید به آن توجه کنیم

مدیر گروه بیماری های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: یکی از مهمترین راهکارها برای پیش گیری از ابتلا به ویروس کرونا، استفاده از ماسک است.برزگر در ارتباط با نکاتی که هنگام استفاده از ماسک باید به آن توجه شود، اظهار کرد: همیشه قبل و بعد از پوشیدن ماسک دستان خود را با آب و صابون بشوید و با مایع مخصوص ضدعفونی کنیدوی افزود: هنگام پوشیدن و در آوردن ماسک به قسمت پوشش پارچه جلوی ماسک دست نزنید و بندها یا کش آن را گرفته و از صورت خود جدا کنید.برزگر ادامه داد: ماسک استفاده شده در محیط بیرون را از زمانی که داخل خانه هستید، در بیاوید؛ چراکه محیطی، آسانسور و راه پله ها می توانند مناطقی با آلودگی بالا باشندوی تصریح کرد: ماسک پارچه ای خود را به طور روزانه شسته و تمیز کنید و سپس آن ها را در محیط خشک قرار دهید.این مقام مسئول گفت: ماسک ها محافظ محدودی دارند و با وجود استفاده از آن ها باید فاصله خود را با دیگران حفظ کرده و دست های خود را مرتب بشویدوی افزود: نباید فراموش شود در صورتی که حتی خودتان از ماسک استفاده کنید، نمی توانید تاثیرات دیگران بر شیوع ویروس کرونا را خشن کنید و از همین جهت رعایت تمامی نکات ایمنی از اهمیت بالایی برخوردار است.

