

## هشدار نسبت به بازسازی ظروف تفلون در مراکز غیرمجاز

کارشناس اداره غذای سازمان غذا و دارو نسبت به بازسازی و بازایافت ظروف تفلون در مراکز غیرمجاز هشدار داد.

به گزارش ایسنا ، ترکس سموری اظهار کرد: باتوجه به برخی تبلیغات مبنی بر بازایافت ظروف نجسب (تفلون) با قیمت‌های نازل، به مردم توصیه می‌شود این خدمات را از مراکز فاقد مجوز دریافت نکنند.

وی افزود: بازایافت ظروف نجسب فرایند چندمرحله‌ای و تخصصی است که از مواد اولیه با گرید غذایی استفاده می‌شود، اما در مراکز غیرمجاز این فرآیند اغلب با مواد اولیه با گرید شیمیایی انجام شده و مواد شیمیایی سمی در بیشتر موارد هنگام مصرف از ظروف جدا و همراه غذا وارد بدن انسان می‌شود که به مرور زمان امکان آسیب جدی به سلامت وجود دارد.

### یک ویتامین بسیار مفید برای زنان



مطالعات نشان می‌دهد ارتباط بالقوه‌ای میان مصرف ویتامین‌های گروه B و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) وجود دارد. سندرم پیش از قاعدگی (PMS) یکی بیماری شایع است که بسیاری از زنان را در مرحله لوتئال چرخه قاعدگی تحت تأثیر قرار می‌دهد. مرحله لوتئال درست بعد از تخمک‌گذاری و زمانی که تخمک آزاد شده، رخ می‌دهد. این فاز حدودا ۱۴ روز طول به می‌انجامد و یکی از چهار مرحله چرخه قاعدگی محسوب می‌شود. چهار مرحله این چرخه شامل: قاعدگی، فاز فولیکولی، تخمک‌گذاری و فاز لوتئال است.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، یکی از مشکلات رایج قاعدگی محسوب می‌شود. این بیماری با طیف وسیعی از علائم فیزیکی و احساسی مشخص می‌شود که می‌تواند به طور قابل توجهی زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد. در حالی که رویکردهای مختلفی برای مدیریت علائم PMS وجود دارد، تحقیقات علمی به طور فزاینده‌ای بر نقش ویتامین‌های گروه B در تسکین این عارضه تأکید می‌کنند. این مطلب را تا انتها بخوانید تا بدیند هر یک از ویتامین‌های گروه B چگونه به کاهش علائم این سندرم عمل می‌کنند.

۱. ویتامین B۶ (پیریدوکسین)

ویتامین B۶ نقش مهمی در سنتز و تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی دارد. یکی از تئوری‌های PMS نشان می‌دهد که عدم تعادل در انتقال‌دهنده‌های عصبی، مانند سروتونین، به نوسانات خلقی و علائم احساسی منجر می‌شود. ویتامین B۶ در سنتز سروتونین نقش دارد و قادر به کاهش علائم PMS به ویژه در خصوص نوسانات خلقی است. مطالعات انجام‌شده در سال ۱۹۹۹ نیز نشان می‌دهد که مکمل ویتامین B۶ به طور قابل توجهی شدت علائم خلقی PMS را کاهش می‌دهد و تحریک پذیری و افسردگی را از شما دور نگه می‌دارد.

۲. ویتامین B۱ (تیامین)

ویتامین B1 برای تبدیل غذا به انرژی و حفظ عملکرد صحیح سیستم عصبی ضروری است. در مقوله سندرم پیش از قاعدگی، نقش تیامین در متابولیسم انرژی اهمیت پیدا می‌کند؛ زیرا بسیاری از زنان در این مدت دچار خستگی و کاهش سطح انرژی می‌شوند. محققان در سال ۲۰۰۹ دریافتند که مصرف مکمل تیامین منجر به کاهش قابل توجه خستگی و کسالت ناشی از PMS در برخی از زنان می‌شود.

۳. ویتامین B۳ (نیاسین)

نیاسین، یکی دیگر از ویتامین‌های گروه B، برای متابولیسم سلولی و تولید انرژی بسیار مهم است. هم چنین این ویتامین به انقباض و گشاد شدن عروق کمک می‌کند؛ به این معنی جریان خون را بهبود می‌بخشد و علائمی مانند سردرد و گرفتگی عضلات ناشی از PMS را کاهش می‌دهد.

۴. ویتامین B۹ (فولات)

فولات به دلیل اهمیت آن در رشد جنین و سنتز DNA شناخته شده‌است. با این حال، نقش آن در تسکین سندرم پیش از قاعدگی در حال بررسی است. کمبود فولات با علائم افسردگی مرتبط است و با توجه به اینکه تغییرات خلقی در PMS شایع است، جبران چنین کمبودهایی به طور بالقوه می‌تواند علائم عاطفی این سندرم را کاهش دهد. تحقیقات سال ۲۰۱۴ مصرف مکمل فولات را جهت کنترل علائم خلقی و عاطفی PMS توصیه می‌کند.

۵. ویتامین B۱۲ (کوبالامین)

ویتامین B۱۲ برای سلامت اعصاب و تشکیل گلوبول‌های قرمز ضروری است.

برخی از مطالعات نشان می‌دهند بین کمبود ویتامین B۱۲ و اختلالات خلقی ارتباط وجود دارد. رفع کمبود B۱۲ از طریق مصرف مکمل‌های دارویی می‌تواند تأثیر مثبتی بر علائم PMS داشته باشد.

### سلامت



این کارشناس سازمان غذا و دارو با تأکید بر اینکه برای بازایافت ظروف نجسب (تفلون) حتما باید به مراکز دارای مجوز بهداشت مراجعه شود، تصریح کرد: مراکزی

# علت گرفتگی و سفتی دست ها در هنگام صبح چیست

**سندرم تونل کارپال**

سندرم تونل کارپال زمانی به وجود می‌آید که عصب میانی دست که از طریق تونل کارپال در مچ دست عبور می‌کند، فشرده یا ملتهب شود.

با اینکه این علائم هر ساعتی از شبانه‌روز می‌توانند ظاهر شود، احتمالا صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، شدیدترند.

سفتی دست‌ها معمولا با حرکت دادن انگشتان و دست‌ها بهبود می‌یابد، اما حداقل ۳۰ دقیقه وقت لازم است تا از بین بروند.

**چه داروهایی موجب سفتی دست صبحگاهی می‌شوند**
استانین‌ها: این داروهای کاهش کلسترول ممکن است در ۲۵ درصد مصرف‌کنندگان درد و گرفتگی عضلانی ایجاد کنند.

آنتی بیوتیک‌های فلوروکینولون: مصرف این نوع آنتی‌بیوتیک مانند سیپرو (سپروفلوکساسین) در برخی افراد به سفتی عضلات، حساسیت به لمس یا تاندونیت منجر می‌شود.

داروهای ضد روان‌پریشی: این داروها که برای درمان اسکیزوفرنی، شیدلی و اختلال دوقطبی استفاده می‌شوند، باعث سفتی عضلات یا درد مفاصل می‌شوند.
داروی ریسپریدون یکی از این موارد است.

مایفورتیک (مایکوفنولات): نوعی دارو برای سیستم ایمنی بدن در پیوند اعضا است که برای جلوگیری از پس زده شدن عضو جدید از بدن تجویز می‌شود. این دارو نیز ممکن است باعث درد، تورم یا سفتی مفاصل شود.

**چگونه عارضه سفتی دست را در خانه درمان کنیم**
درمان‌های خانگی زیر ممکن است سفتی دستان در اول صبح را تسکین دهند:

- داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن

سدیم

- تمرین دادن ملایم دست‌ها مانند فشردن توپ‌های انعطاف‌پذیر که در مواقع استرس استفاده می‌شوند، یا ضربه زدن آرام و مکرر به انگشتان

- گرم کردن پا یخ گذاشتن روی ناحیه آسیب‌دیده
- استفاده از آتل در طول شب برای جلوگیری از سفتی دست
تعیین موقعیت و وضعیت دست در شب

مشت کردن دست‌ها در طول شب می‌تواند به سفتی دست در صبحگاه منجر شود.

استفاده از آتل یا لبرلر کمکی از توبیدی که عضو را ثابت نگه می‌دارد، به باز نگه داشتن انگشتان کمک می‌کند و مانع سفت شدن دست‌ها

## نوشیدنی که خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد



نوشیدنی انرژی‌زا از خود در برابر لخته شدن خون محافظت نکنیم. برخی افراد عاشق کافئین هستند و قهوه می‌نوشند، اما برخی از افراد ترجیح می‌دهند کافئین مورد نظر خود را از منابع جایگزین مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا دریافت کنند. بر اساس نظرسنجی انجام شده از بیش از ۱۰هزار شرکت‌کننده در سال ۲۰۲۳، ۳۳ درصد از افراد تا ۲۹ ساله گزارش کردند که به‌طور منظم نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کنند. همین امر برای ۳۶ درصد از بزرگسالان ۳۰ تا ۴۹ ساله و همچنین ۱۵ درصد از افراد میانسال تا مسن تر صادق بود. با این حال، نتایج تحقیقات نشان داده است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است شرایط مطلوبی را برای تشکیل لخته‌های خون در بدن ایجاد کنند.

که مجوز بهداشت جهت بازایافت ظروف نجسب ندارند، از مواد غیر استاندارد و سمی استفاده می‌کنند.

وی با بیان اینکه بازایافت ظروف در مراکز غیرمجاز تحت شرایط غیراستاندارد و غیرایمن انجام می‌شود، تصریح کرد: فرایند بازایافت طبق اصول انجام نمی‌شود، در نتیجه ظرف بازایافت شده در بیشتر موارد سمی و مضر و ظروف بازایافت شده دچار آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی خواهند شد.

سموری خاطرنشان کرد: مراکزی که مجوز بهداشت ندارند، با تبلیغات غلط و هزینه اندک اقدام به بازایافت ظروف نجسب می‌کنند، درحالیکه هزینه بازایافت ظروف نجسب به علت فرآیندهای پیچیده‌تر، خیلی بالاتر است؛ در مقابل، مراکز دارای مجوز بهداشت، با مواد اولیه تایید شده، فرآیند تحت کنترل و استاندارد و در نهایت محصول با کیفیت که سلامت انسان را به خطر نمی‌اندازد، بازایافت و عرضه خواهند کرد.

وی گفت: مجوز بهداشت یا پروانه بهداشتی ساخت، از طریق سایت FDACRM.IR برای عموم قابل ردیابی است.



هنگام خواب و استراحت می‌شود. اگر درمان‌های خانگی در تسکین سفت شدن دست‌ها راهگشا نبود، بهتر است سراغ روش‌های تخصصی و پزشکی بروید. این روش‌ها عبارتند از:

- توانبخشی یا فیزیوتراپی: فیزیوتراپی سربایی به کاهش سفتی ناشی از آرتریت، انگشت ماشه‌ای یا سندرم تونل کارپال کمک می‌کند. متخصص یا درمانگر ممکن است برای بهبود دست شما از روش‌های عملی استفاده کند یا به شما تمرین‌های کششی و قدرتی بدهد که در خانه تمرین کنید.

- مصرف دارو: در برخی موارد ممکن است متخصص یا پزشک برای بیمار داروهایی مانند کورتیکواستروئیدها و داروهای ضدروماتیسم اصلاح‌کننده بیماری تجویز کند.

- تزریق: گاهی هم تزریق پیشنهاد می‌شود. در این صورت برای کاهش سفتی دست ناشی از آرتریت، سندرم دوقبوترن، سندرم تونل کارپال یا انگشت ماشه‌ای کورتیکواستروئید تزریق می‌شود.

در برخی موارد دیگر هم برای بهبود این عارضه جراحی پیشنهاد می‌شود.

**عوارض و عوامل خطر**

سفتی دست صبحگاهی اغلب یکی از نشانه‌های اولیه مشکلات دیگر مربوط به سلامتی است که در صورت بی‌توجهی می‌تواند به تورم، درد صبحگاهی یا درد هنگام فعالیت، تغییر شکل دست یا انگشتان، از بین رفتن تدریجی توان حرکت دست یا گرفتگی و قفل شدن انگشتان منتهی شود.

این عارضه ممکن است هر کس را در هر سن و سالی دچار کند اما برخی افراد بیشتر در معرض این عارضه‌اند. از جمله افراد میانسال یا مسن تر، افرادی با سابقه خانوادگی این مشکل، افراد مبتلا به دیابت، مصرف سیگار و الکل و انجام دادن فعالیت طولانی و تکراری با دست‌هاریچ‌ترین آزمایش‌های تشخیصی برای شناسایی علل سفتی دست عبارتند از:
لشعه اکس، آزمایش خون، الکترومیوگرام، ام آرآی و سونوگرافی.اگر هنگام بیدار شدن از خواب در دستانان احساس سفتی می‌کنید، حتما در مورد علائم آن با متخصص و پزشک مشورت کنید. زیرا درست رسیدگی نکردن به آن، می‌تواند تورم و حتی از دست دادن دائمی عملکرد دست را در پی داشته باشد.

در نتایج تحقیق سال ۲۰۱۵ که در نشریه تحقیقات جراحی منتشر شد، به ۳۲ فرد بزرگسال سالم بین سنین ۱۸ تا ۴۰ سال ۳۰ دقیقه فرصت داده شد تا بطری آب یا نوشیدنی انرژی‌زا بدون قند را بعد از یک شب ناشتا بودن مصرف کنند و آزمایش ۲ بار به فاصله یک هفته انجام شد.

گروه تحقیق انعقاد خون و عملکرد پلاکت‌ها را قبل از آزمایش، همچنین یک ساعت پس از آن تجزیه و تحلیل و ارتباط بین مصرف نوشیدنی انرژی‌زا و افزایش تجمع پلاکت‌ها یا چسبندگی پلاکت‌ها به هم را بررسی کردند در نتیجه، محققان به این نتیجه رسیدند که به نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است به‌طور بالقوه سلامت قلب شما را تحت‌بشریت‌اندزد. در این تحقیق، گروه اثرات بیش از حد انعقاد نوشیدنی‌های انرژی‌زا و افزایش خطر لخته شدن خون را بر جسته کرد. در حالی که تحقیقات بیشتر مورد نیاز است، کارشناسان بر نیاز به افزایش آگاهی در مورد خطرات بالقوه نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای سلامتی و اهمیت به حداقل رساندن مصرف آنها را تأکید می‌کنند. سازمان غذاو داروی ایالات متحده (FDA) توصیه کرد که مصرف کافئین را کمتر از ۴۰۰ میلی گرم در روز حفظ کنید، زیرا بیش از این مقدار ممکن است عوارض جانبی مضری ایجاد کند. توجه داشته باشید، نوشیدنی‌های انرژی‌زی مختلف دارای مقادیر متفاوتی کافئین هستند، بنابراین همیشه برچسب محصول را بررسی کنید.منبع : ایسنا

**یافته محققان ایرانی:**

### مشکلات خواب خطر فشارخون بالا را افزایش می‌دهد



بررسی عمده داده‌ها تأیید می‌کند که خواب کمتر از مقدار توصیه شده در هر شب یک عامل خطر برای فشار خون بالا است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۱۶ مطالعه انجام‌شده از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳، که شامل بیش از یک میلیون نفر در شش کشور بود، افزایش ۷ درصدی خطر ابتلاء به فشار خون را در میان افرادی که کمتر از هفت ساعت در هر شب می‌خوابیدند، نشان داد.

تیمی از مرکز قلب تهران می‌گوید خطر ابتلاء به فشارخون بالا در افرادی که به طور متوسط ۵ ساعت در شب می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که هفت یا هشت ساعت توصیه شده می‌خوابند ۱۱ درصد بیشتر است.

دکتر «کاوه حسینی»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار قلب و عروق، گفت: «بر اساس به‌روزترین داده‌ها، هرچه کمتر بخوابید- یعنی کمتر از هفت ساعت در روز- احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در آینده بیشتر می‌شود.» این تیم تحقیق یافته‌های خود را در تاریخ ۷ آوریل در نشست سالانه کالج آمریکایی قلب و عروق در آتلانتا ارائه خواهد کرد.

خواب و سلامت قلب افرادی که از ۱۶ مطالعه شرکت داشتند به مدت پنج سال (بسته به مطالعه از ۲/۴ تا ۱۸ سال) پیگیری شد.اثر مضر خواب کوتاه بر فشار خون به نظر می‌رسد در بین جنسیت‌ها کمی متفاوت است.

حسینی در بیانیه خبری جلسه خاطرنشان کرد: «به نظر می‌رسد کم خوابی در خانم‌ها خطرناک‌تر است. این تفاوت از نظر آماری قابل توجه است، اگرچه ما مطمئن نیستیم که از نظر بالینی قابل توجه است و باید بیشتر مورد مطالعه قرار گیرد. آنچه ما می‌بینیم این است که کمبود الگوهای خواب خوب ممکن است خطر ابتلاء به فشار خون بالا را افزایش دهد، که می‌انیم می‌تواند زمینه ساز بیماری قلبی و سخته باشد»

دلایل دقیق ر ارتباط کم خوابی با خطرات قلبی مشخص نیست. اما تیم حسینی بر این باورند که عوامل زیادی از جمله‌پر‌خوری، مصرف الکل، کار در شیفت شب، مصرف برخی داروها، اضطراب، افسردگی، آینه خواب و سایر اختلالات خواب می‌توانند در این امر دخیل باشند.

### ورزش منظم می‌تواند بی‌خوابی را درمان کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که به طور مداوم دو تا سه بار در هفته ورزش می‌کنند، کمتر از بی خوابی رنج می‌برند.به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس یافته‌های جدید، این نوع تعهد طولانی‌مدت به ورزش که افراد کمک می‌کند تا میزان خواب توصیه‌شده هر شب را هم داشته باشند.تیم تحقیق به رهبری روانشناسان ایسلندی به این نتیجه رسیدند که ثبات در فعالیت بدنی ممکن است عامل مهمی در بهینه سازی مدت خواب و کاهش علائم بی خوابی باشد.برای این مطالعه، محققان عادات ورزشی و کیفیت خواب نزدیک به ۴۴۰۰ بزرگسال میانسال را در ۹ کشور اروپایی پیگیری کردند.از شرکت کنندگان به طور خاص پرسیده شد که چقدر ورزش می‌کنند تا حدی که دچار تنگی نفس یا عرق می‌شوند.

محققان دریافتند افرادی که به طور مداوم حداقل چند بار در هفته ورزش می‌کردند- در مجموع حداقل یک ساعت ورزش در هفته- از مزایای زیر بهره مند بودند: ۴۲ درصد کمتر به سختی به خواب می‌رفتند ۲۲ درصد کمتر از علائم بی‌خوابی رنج می‌بردند ۴۰ درصد کمتر احتمال داشت بیش از یک علامت بی خوابی را تجربه کنند

از علائم بی خوابی می‌توان به مدت طولانی برای به خواب رفتن، بیدار شدن در طول شب و احساس خواب آلودگی بیش از حد در طول روز اشاره کرد.

محققان دریافتند افرادی که به طور مداوم ورزش می‌کردند نیز ۵۵ درصد بیشتر احتمال داشت که بین ۶ تا ۹ ساعت در شب، مقدار طبیعی و توصیه شده بخوابند. نتایج نشان می‌دهد که آنها ۲۹ درصد کمتر احتمال دارد که کمتر از ۶ ساعت بخوابند و ۵۲ درصد کمتر احتمال دارد که خواب طولانی ۹ ساعت یا بیشتر داشته باشند.به گفته محققان، این نتایج با سایر مطالعاتی که ورزش منظم را با خواب سالم مرتبط می‌دانند، مطابقت دارد.

تشنجی، سرفه، استفرغ‌های خونی، صفرلوی و جهنده همراه باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه یادآوری کرد: چنانچه زور زدن کودک با مشکلاتی که در بالا ذکر شد همراه نباشد، به خودی خود بعد از مدت کوتاهی برطرف خواهد شد.

وی نسبت به اقدامات خودسرانه برخی خانواده‌ها برای کاهش علامت‌های هنگام دفع در نوزادان هشدار داد و اضافه کرد: تحریک مقعدی با استفاده از گوش‌پاک‌کن، روغن زیتون، انگشت و یا صابون می‌تواند برای نوزاد مشکلات جدی به همراه داشته باشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه شروع درمان خودسرانه یبوست برای نوزادان هیچ توجیهی ندارد، اضافه کرد: زور زدن نوزاد هنگام دفع بیماری نیست که نیازمند مداخله درمانی داشته باشد ضمن اینکه استفاده از داروهای درمان یبوست برای کودکان کمتر از یکسال ممنوعیت مصرف دارد.

فوق تخصص گوارش کودکان با بیان اینکه والدین برای اطمینان خاطر از سلامت دستگاه گوارش کودک بهتر است پیش از هر اقدام خودسرانه‌ای با پزشک متخصص مشورت کنند، ادامه داد: در صورت بروز مشکل نیز استفاده از پروبیوتیک‌ها، منع استفاده از پروتئین‌های گاوی و تغییر رژیم غذایی مادر (در کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند) با نظر پزشک اثربخش است.



به رغم زور زدن‌های زیاد دفعی در کودک نیز اتفاق نیافتد.

وی با بیان اینکه ایجاد این شکل از دفع در نوزادان «دیسچیزیا» نام دارد و به شرط وزن‌گیری مناسب و دفع روز تولد نیاز به هیچ‌گونه مداخله خاصی ندارد، عنوان کرد: زور زدن‌ها نباید با علامت‌های دیگری مثل توقف تنفس، کبودی لب‌ها، حمله‌های

**فوق تخصص گوارش کودکان عنوان کرد:**

### شایع‌ترین بیماری نوزادان که والدین با یبوست اشتباه می‌گیرند

فوق تخصص گوارش کودکان، درباره شایع‌ترین بیماری‌های نوزادان و شیرخواران، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیرحسین حسینی، با بیان اینکه اولین موارد و نشانه‌های بیماری‌های شایع در نوزادان از هفته سوم به بعد از تولد آغاز می‌شود، اظهار کرد: این موضوع با زور زدن‌های شیرخواران هنگام دفع مدفوع مشخص می‌شود و خانواده‌ها به اشتباه فکری می‌کنند این مورد یبوست است.

وی اضافه کرد: زور زدن کودکان برای دفع مدفوع مسئله‌ای شایع محسوب می‌شود که حتی تا ۶ ماهگی نیز ممکن است ادامه داشته باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه زور زدن‌های همراه با تغییر رنگ پوست به شکل قرمز شدن پوست دست و پا و یا صورت، جمع کردن اندام‌ها معمولاً در شیرخواران شایع است، گفت: در این موارد کودک شاید دفع داشته باشد و حتی