

مراقب گرمازدگی کودکان باشند

عضو هیأت علمی گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد نسبت به افزایش موارد گرم‌ازدگی و تشدید مشکلات آلرژیک در کودکان در ماه‌های گرم سال هشدار داد و از والدین خواست با توجه بیشتر، از سلامت فرزندان خود محافظت کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر نسرين مؤذن، متخصص کودکان و فوق تخصص آسم و آلرژی، اظهار کرد: در روزهای گرم مرداد و شهریور، افزایش مراجعه کودکان مبتلا به گرم‌ازدگی و مشکلات تنفسی به مراکز درمانی، به‌ویژه بیمارستان‌های تخصصی اطفال مشاهده می‌شود. از این رو لازم است والدین نسبت به مراقبت از فرزندان خود در برابر گرما و آلودگی هوا، هوشیارتر باشند.

وی با تأکید بر اینکه نوشیدن مایعات کافی، اجتناب از فعالیت در ساعات اوج گرما و ایجاد شرایط تهویه مناسب در منزل از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه



است، افزود: علائمی مانند کاهش حجم ادرار، بی‌اشتهایی، ضعف و بی‌حالی شدید می‌تواند نشانه‌ای از گرم‌ازدگی در کودکان باشد و در صورت مشاهده، مراجعه به پزشک ضروری است.

مؤذن همچنین خاطر‌نشان کرد: از آنجا که اغلب کودکان قادر به بیان علائم اولیه مانند سردرد، سرگیجه یا خشکی گلو نیستند، نظارت دقیق والدین در تشخیص و اقدام به‌موقع اهمیت بالایی دارد.وی با اشاره به هم‌زمانی گرمای هوا با افزایش آلودگی و گرد و غبار در کلان‌شهرها، افزود: در ماه‌های مرداد و شهریور، شیوع آسم و آلرژی در کودکان به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. عوملی همچون دود سیگار، آلودگی محیطی و تغییرات دمایی از جمله عوامل تشدیدکننده هستند. این فوق تخصص آسم و آلرژی کودکان گفت: علائمی مانند تنگی نفس، خس‌خس سینه، سرفه‌های مکرر به‌ویژه در زمان خواب، ورزش یا هنگام سرما خوردگی از نشانه‌های هشداردهنده ابتلا به آسم در کودکان است و باید جدی گرفته شود.

اهمیت واکسیناسیون آنفلوآنزا در فصل پاییز

بنابر اعلام وزارت بهداشت، مؤذن در پایان بر اهمیت واکسیناسیون آنفلوآنزا در فصل پاییز، تأکید کرد و افزود: تزریق این واکسن برای کودکان ۶ ماه تا ۵ سال، مادران باردار، سالمندان و بیماران زمینه‌ای قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی توصیه می‌شود.

تأثیر شگفت انگیز ۱۱ دقیقه فعالیت مفرح در روز برای افزایش طول عمر

فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل در ارتقاء سلامت جسمانی و روحی و طولانی شدن عمر است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ورزش‌های خاصی که ورزش‌هوازی با شدت بالا را با تعامل اجتماعی ترکیب می‌کنند، می‌توانند مزایای سلامتی بیشتری از جمله بهبود عملکرد قلب، افزایش قدرت عضلات و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سکنه مغزی و بیماری‌های قلبی را به همراه داشته باشند.

یک مطالعه نشان داده است که بازی تنیس می‌تواند تقریباً ۱۰ سال به امید به زندگی شما اضافه کند، در حالی که سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و تناسب اندام کلی را حفظ می‌کند. بهترین بخش این است که لازم نیست ساعت‌ها در زمین بازی کنیدی؛ فقط ۱۱ دقیقه در روز می‌تواند تفاوت قابل توجهی در سلامت شما ایجاد کند. ناتاشا تاواریس، مربی شخصی و مربی یوگای دارای مجوز در کلرادو، توضیح می‌دهد که تنیس جزو ۷۵ دقیقه ورزش

راهکارهای طلایی برای رفع خروپف

خروپف یک واکنش شایع در افراد است که علت‌های گوناگونی در بروز آن نقش دارند و با به کار بردن چند ترفند ساده میتوان آن را رفع کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خروپف یک عارضه شایع و صدایی آزار دهنده در میان افراد است که معمولاً در زمان خواب به دلایل گوناگون اتفاق میافتد.

متخصصان معتقد هستند که خروپف به عوامل گوناگونی بستگی دارد، اما مهمترین دلیل آن به احتمال زیاد وجود چربی اضافی در بدن است که با احساس فشار در گلو باعث تولید صدای ناهنجار میشود.

برخی افراد برای فرار از بی خوابی یا تقویت اعصاب به مصرف قرص‌های ضد افسردگی اقدام میکنند تا با این روش آرامش را در خود تقویت کنند و زودتر به خواب بروند، اما باید دانست که انجام این کارها نه تنها باعث بهبود وضعیت نمیشود، بلکه باعث افزایش خروپف در شما خواهد شد.

خروپف معمولاً در هر سنی رخ میدهد، اما در سنین بین ۴۰ تا ۶۰ سال بیشتر این اتفاق میافتد. در صورت احساس خشکی و سوزش گلو پس از بیدار شدن باید بدانید که در زمان خواب خروپف کرده اید.

علت بروز خروپف

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد

که دو سال حضور سالمندان در برنامه‌هایی با تمرکز بر تغذیه سالم، ورزش منظم و تمرین‌های آموزش مغز به طیف وسیعی از آنها کمک کرد تا از زوال شناختی جلوگیری کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «جوان پایک»، رئیس انجمن آلزایمر، گفت: «این یافته‌ها ما را تشویق می‌کند تا به پتانسیل ترکیبی از یک برنامه سبک زندگی و درمان دارویی به عنوان خط مقدم بعدی مبارزه با زوال شناختی و احتمالاً زوال عقل نگاه کنیم.» این مطالعه شامل بیش از ۲۱۰۰ نفر در سنین ۶۰ تا ۷۹ سال بود که در پنج مرکز دانشگاهی در سراسر ایالات متحده ثبت‌نام کرده بودند.

برای واجد شرایط بودن برای ثبت‌نام، افراد باید عوامل خطر خاصی برای زوال شناختی داشتند- سبک زندگی کم‌تحرك، رژیم غذایی غیرسالم، سلامت قلب و متابولیسم ضعیف‌تر و سابقه خانوادگی داشتن اختلال حافظه.

سپس از این افراد در معرض خطر خواسته شد تا طی دو سال برخی از این عوامل خطر را تغییر دهند. برای مثال، از آنها خواسته شد رژیم‌های غذایی ناسالم قبلی خود را کنار بگذارند و رژیم غذایی MIND را که به ویژه برای مغز مفید است، در پیش بگیرند. همچنین از آنها خواسته شد که از روی میل بلند شوند و

سلامت

مؤذن همچنین خاطر‌نشان کرد: از آنجا که اغلب کودکان قادر به بیان علائم اولیه مانند سردرد، سرگیجه یا خشکی گلو نیستند، نظارت دقیق والدین در تشخیص و اقدام به‌موقع اهمیت بالایی دارد.وی با اشاره به هم‌زمانی گرمای هوا با افزایش آلودگی و گرد و غبار در کلان‌شهرها، افزود: در ماه‌های مرداد و شهریور، شیوع آسم و آلرژی در کودکان به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. عوملی همچون دود سیگار، آلودگی محیطی و تغییرات دمایی از جمله عوامل تشدیدکننده هستند. این فوق تخصص آسم و آلرژی کودکان گفت: علائمی مانند تنگی نفس، خس‌خس سینه، سرفه‌های مکرر به‌ویژه در زمان خواب، ورزش یا هنگام سرما خوردگی از نشانه‌های هشداردهنده ابتلا به آسم در کودکان است و باید جدی گرفته شود.

اهمیت واکسیناسیون آنفلوآنزا در فصل پاییز

بنابر اعلام وزارت بهداشت، مؤذن در پایان بر اهمیت واکسیناسیون آنفلوآنزا در فصل پاییز، تأکید کرد و افزود: تزریق این واکسن برای کودکان ۶ کودکان ۵ تا سال، مادران باردار، سالمندان و بیماران زمینه‌ای قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی توصیه می‌شود.

تأثیر شگفت انگیز ۱۱ دقیقه فعالیت مفرح در روز برای افزایش طول عمر

سال مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که بازیکنان تنیس در مقایسه با غیر بازیکنان به طور متوسط ۷.۹ سال به طول عمر خود می‌افزایند و از سایر ورزش‌ها مانند بدمیتون (۲.۶ سال) و فوتبال (۷.۴ سال) پیشی می‌گیرند. محققان معتقدند که جنبه اجتماعی تنیس سلامت روان و جسم را ارتقا می‌هد و به این تأثیر مثبت بر طول عمر کمک می‌کند.

علاوه بر فواید قلبی، بازی منظم تنیس به ایجاد استقامت، تقویت عضلات پاها، عضلات مرکزی بدن، شانه‌ها و بازوها و بهبود انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. قدرت گرفتن دست‌ها، که با تمرین توسعه می‌یابد، شاخص مهمی از سلامت کلی و امید به زندگی، به ویژه در بزرگسالان مسن است. آمارها تأیید می‌کنند که یک ساعت تنیس تک نفره تقریباً ۶۰۰ کالری برای مردان و ۴۲۰ کالری برای زنان می‌سوزاند، که آن را به گزینه‌ای مؤثر برای کنترل وزن و حفظ تناسب اندام تبدیل می‌کند.منبع: دیلی میل

هوازی با شدت بالا در هفته توصیه شده است و می‌تواند به راحتی با سایر فعالیت‌های بدنی ترکیب شود. او می‌افزاید که بازی تنیس به گشاد شدن عروق و بهبود جریان خون کمک می‌کند که فشار خون را کاهش می‌دهد و خطر حملات قلبی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد.

مطالعه قلب شهر کپنهاگ بیش از ۸۵۰۰ نفر را طی ۲۵



برداری از رژیم غذایی مناسب و مفید، خوابیدن به پهلو، انجام فعالیت بدنی یا ورزش و به‌ریش از استعمال دخانیات به خصوص سیگار باعث میشود تا هنگام خواب خروپف نکنید.

از آنجایی که برخی افراد برای داشتن خوابی راحت به مصرف قرص‌های آرام بخش اقدام می‌کنند، بهترین گزینه این است که استفاده از این داروهای شیمیایی را برای خود ممنوع کنید؛ چرا که مصرف بی‌رویه این داروها نه تنها باعث تشدید خروپف در شما میشود، بلکه ممکن است تأثیرات مخربی بر دیگر اعضای بدن به خصوص قلب و کبد داشته باشد.

یک لیوان شیر با دو عدد خرما، سالاد فصل با کمی روغن زیتون بدون سس مایونز یا مقدار کمی سس و ... استفاده کنند تا به این ترتیب هم از افزایش وزن جلوگیری کنند و هم از شر خروپف خلاص شوند.

چند راهکار ساده برای درمان خروپف

محدود کردن مصرف نمک، استفاده از بالش بلند، استفاده از دمنوش گزنه و مریم گلی، باز کردن راه بینی از طریق سرم نمکی یا اسپری، تمیز نگهداشتن اتاق به خصوص رختخواب، قرار دادن پیاز نصفه در کنار تخت خواب، استفاده از دستگاه بخور، کاهش اضافه وزن و الگو

تغذیه سالم در سن بالای ۶۰ سال به تقویت مغز کمک می کند

نیازها و برنامه‌های آنها مطابقت دارد» را تشویق می‌کرد.

پایک گفت نتایج سلامت مغز چشمگیر بود.او گفت: «وقتی صحبت از محافظت از افراد در برابر کاهش قدرت مغز طبیعی و مرتبط با سن شد، این مداخله در یک گروه گسترده مؤثر بود که نشان‌دهنده کاربرد و مقیاس‌پذیری آن برای جوامع در سراسر کشور است.» (شکل خاصی از ژن APOE، می‌تواند افراد را در معرض خطر کمتر یا ممنوع کند؛ چرا که مصرف بی‌رویه این داروها نه تنها باعث تشدید خروپف در شما میشود، بلکه ممکن است تأثیرات مخربی بر دیگر اعضای بدن به خصوص قلب و کبد داشته باشد. محققان افزایش آماری معنی‌داری را در «نمرات ترکیبی شناختی کلی» شرکت‌کنندگان در طول دو سال گزارش کردند. اینها نمرات سلامت شناختی کلی هستند که عواملی مانند حافظه، توجه، توانایی‌های زبانی و عملکرد اجرایی را در بر می‌گیرند، مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کنند چندوظیفه‌ای باشند و برنامه‌ریزی کنند.این مزیت در میان کسانی که در شکل ساختاریافته‌تر برنامه شرکت کردند، بارزتر بود. یکی از متخصصان تأکید کرد که مزایای حفظ مغز بدون کمک هیچ دارویی حاصل شده است.

«هدر اسلایدر»، محقق اصلی مطالعه انجمن آلزایمر و معاون ارشد روابط پزشکی و علمی، گفت: «نسل بعدی درمان‌ها برای بیماری‌هایی مانند آلزایمر احتمالاً استراتژی‌های دارویی و غیردارویی را ادغام خواهد کرد.» او گفت: «با افزایش بار زوال عقل در سراسر جهان، یک پیام حیاتی بهداشت عمومی تأیید می‌شود: رفتار سالم تأثیر قدرتمندی بر سلامت مغز دارد.»



به اهداف تناسب اندام خود که بر تمرینات هوازی، مقاومتی و کششی متمرکز بود، برسد.

در نهایت، از شرکت‌کنندگان خواسته شد که به طور منظم مغز خود را از طریق «چالش‌های شناختی» روزانه (با استفاده از برنامه‌ای به نام BrainHQ training) و سایر فعالیت‌های فکری و اجتماعی ورزش دهند.

شرکت‌کنندگان به طور منظم از طریق پزشکان متخصص ویزیت می‌شدند تا پیشرفت خود را در جنبه‌های مختلف برنامه، از طریق ۳۸ جلسه که در طول دو سال مطالعه برگزار شد، بررسی کنند.

گروه دوم در برنامه‌های مشابهی شرکت داشتند، اما به شیوه‌ای کمتر ساختاریافته و بیشتر خودگردان. انجمن آلزایمر اعلام کرد که تنها شش جلسه تیمی برگزار شد که «تغییرات سبک زندگی خودخواسته که به بهترین وجه با

تازه‌ترین توصیه‌های پزشکی

برای کنترل لک‌های پوستی



یک متخصص پوست و مو، ویتیلیگو را بیماری غیرمسری و بدون درمان قطعی دانست که با از بین رفتن رنگدانه‌ها، لکه‌های سفید روی پوست ایجاد می‌شود.

امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به بیماری لکه سفید پوست یا پیسی (Vitiligo) نیز اشاره کرد و گفت: ویتیلیگو نوعی بیماری پوستی است که در آن سلول‌های رنگدانه‌ساز پوست (ملانوسیت‌ها) از بین می‌روند و در نتیجه لکه‌های سفید و بدون رنگدانه روی پوست ظاهر می‌شوند و این بیماری یک اختلال رنگدانه‌ای اکتسابی است و معمولاً از دهه دوم یا سوم زندگی آغاز می‌شود، اما می‌تواند در هر سنی بروز کند.

وی با تأکید بر اینکه ویتیلیگو ممکن است زمینه ژنتیکی و خودایمنی داشته باشد، اظهار داشت: این بیماری درمان قطعی ندارد، اما درمان‌های نسبی مثل نوردرمانی، لیزر، داروهای تعدیل‌کننده ایمنی و در سال‌های اخیر حتی سلول‌درمانی مطرح شده‌اند که در مواردی می‌توانند روند بیماری را کند یا به‌طور موقتی متوقف کنند.

احسانی خاطر‌نشان کرد: درمان‌های نوین از جمله پیوند سلولی و روش‌های ترکیبی در برخی بیماران پاسخ مثبتی داده‌اند، اما همچنان هیچ روش قطعی و دائمی برای درمان ویتیلیگو وجود ندارد و مراقبت‌های پوستی، دوری از عوامل محرک و مراجعه منظم به متخصص، مهم‌ترین گام‌ها در کنترل بیماری هستند.

آفتاب، تشدیدکنندگی اصلی لکه‌های بارداری

وی به ایجاد لکه‌های پوستی که در دوران بارداری اشاره کرد و گفت: یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی در میان بانوان، به‌ویژه در دوران بارداری یا پس از آن، لکه‌هایی به رنگ قهوه‌ای یا خاکستری روی صورت است که معمولاً به نام ملاسما یا کلواسما شناخته می‌شود.

این متخصص پوست و مو افزود: این لکه‌ها می‌توانند در اثر ترکیبی از عوامل ژنتیکی، تغییرات هورمونی، مصرف قرص‌های ضدبارداری و نیز مواجهه با نور آفتاب ایجاد شوند و معمولاً پس از بارداری یا در دوران مصرف داروهای هورمونی تشدید می‌شوند.

وی با بیان اینکه آفتاب از عوامل مهم تحریک و تشدید این نوع لک‌ها است، تأکید کرد: اگر فرد مراقبت مناسبی از پوست خود در برابر نور آفتاب نداشته باشد، حتی با استفاده از دارو یا لیزر، لکه‌ها ممکن است دوباره بازگردند. درمان‌ها شامل کرم‌های ضد لک، داروهای موضعی، لایه‌برداری و در برخی موارد لیزر هستند، اما هیچ کدام بدون مراقبت از آفتاب، نتیجه‌ی پایدار نخواهند داشت.

چرا باید از خوردن غذای هواپیما

اجتناب کنید؟



شرکت‌های هواپیمایی با چالش مداومی در ارائه وعده‌های غذایی که مسافران را در هواپیما راضی کند، به ویژه با توجه به تغییرات ذائقه در طول پروازهای ارتفاع بالا، مواجه هستند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ رنجان چاترجی، پزشک بریتانیایی، در گفت‌وگو با دارشان شاه، جراح و متخصص سلامت، حقیقت تکان‌دهنده‌ای را در مورد غذای هواپیما فاش کرد.

چاترجی مصاحبه‌ای را با یک مدیر خدمات کابین ارائه داد که تأیید کرد مواد تشکیل‌دهنده غایب‌ه طور ویژه برای خوشمزه کردن آن در ارتفاعات بالا تهیه می‌شوند، اما ممکن است هنگام خوردن روی زمین نامطلوب یا ناسالم باشند.

دارشان شاه، جراح و متخصص سلامت، توضیح داد که غذای سرو شده در هواپیما اغلب حاوی مقادیر زیادی نمک و ادویه است تا حس چشایی کاهش یافته ناشی از فشار کم هوا و خشکی کابین را جبران کند. او افزود که مصرف این وعده‌های غذایی منجر به افزایش مداوم قند خون می‌شود که باعث شده او در طول پروازها چیزی نخورد.مطالعات نشان می‌دهد که فشار و رطوبت پایین کابین بر حس چشایی تأثیر منفی می‌گذارد و سرآشپزها را وادار می‌کند تا طعم‌دهنده‌هایی مانند لومانی، که در گوچه‌فرنگی و قارچ یافت می‌شود، را برای بهبود طعم غذا اضافه کنند.با این حال، ای بیرج، متخصص تغذیه، هشدار داد که غذای هواپیما اغلب به شدت فرآوری شده و از نظر ارزش غذایی آن کم است، چرا که حاوی نمک، شکر و مواد نگهدارنده زیاد است که می‌تواند باعث مشکلات گوارشی شود.صحبت‌های دکتر چاترجی به سرعت در تیک تاک پخش شد و کاربران در مورد تغییرات جوانه‌های چشایی خود هنگام پرواز اظهار نظر کردند و تجربیات شخصی خود را با نفخ پس از خوردن غذاهای هواپیما گزارش دادند. با این حال، برخی دیگر پیشنهاد کردند که اجتناب از غذای هواپیما، به ویژه برای مسافران دائمی، منطقی است.منبع: می‌رور