طب

تاثیر شکلات داغ در درمان بیماری سرخرگ محیطی

ایسنا: محققان در یک بررسی به تاثیر مصرف شکلات داغ (هات چاکلت) در درمان بیماری سرخرگ محیطی پرداختند.محققان در پاسخ به این پرسش که آیا مصرف شکلات داغ می‌تواند عوارض ناشی از بیماری سرخرگ محیطی (تنگی عروق محیطی) را تسکین دهد، اظهار داشتند: نتایج بدست آمده از یک مطالعه جدید حاکی از تاثیرگذاری آن است.

محققان آمریکایی تاکید کردند: تغذیه درمانی می‌تواند شیوه‌ای کم هزینه، قابل دسترس و ایمن در بهبود کیفیت راه رفتن در افراد مبتلا به بیماری سرخرگ محیطی باشد. بیماری سرخرگ محیطی عارضه‌ای شایع است که عامل اصلی ناتوانی در افراد بالای ۵۵ سال به حساب می‌آید.این عارضه موجب تنگی عروق خونی می‌شود که خون را از قلب به پاها منتقل می‌کنند. از جمله علائم این عارضه می‌توان به احساس درد به ویژه هنگام راه رفتن، گرفتگی و ضعف در ماهیچه پاها اشاره کرد.محققان آمریکایی اظهار داشتند: یافته‌های بدست آمده حائز اهمیت است زیرا در حال حاضر درمان‌های محدودی برای کمک به افراد مبتلا به بیماری سرخرگ محیطی شناسایی شده است. هرچند بررسی انجام شده تنها روی ۴۴ نفر انجام گرفته و لازم است برای تایید این یافته‌ها تحقیقات بیشتری انجام شود. محققان آمریکایی در بررسی‌های خود مشاهده کردند: مصرف شکلات داغ جریان خون به ماهیچه ساق پا را حدود ۲۰ درصد بهبود داده و سلامت ماهیچه‌ها و عملکرد آن‌ها را تقویت می‌کند.

خوردن دانه سیب خطر مرگ را در پی دارد

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف بخش‌هایی از سیب، عوارض خطرناکی برای سلامتی بدن دارد. خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره عوارض دانه سیب و میوه‌های دیگر اظهار کرد: سیب با اینکه مزایای بسیاری برای سلامتی بدن دارد، اما مصرف بخش‌هایی از این میوه عوارض خطرناکی را برای افراد به همراه دارد.

وی در ادامه افزود: نباید سیب را همراه دانه‌های آن مصرف کنید، زیرا آمیگدالین ماده شیمیایی موجود در آن عوارض خطرناکی را به همراه دارد. ماده آمیگدالین به مقدار بسیار زیادی در دانه‌های سایر میوه‌ها مانند سیب، بادام، زردآلو، هلو و گیلاس وجود دارد. هنگام مصرف هسته این میوه‌ها، جویدن یا قورت دادن آن‌ها آمیگدالین به سیانید هیدروژن تبدیل شده و موجب آسیب شدید در بدن خواهد شد. رحمانی گفت: برخی افراد گمان می‌کنند که مصرف مقدار کم سیانید موجود در سیب برای سلامت بدن مفید بوده که این تصور کاملا اشتباه است و می‌تواند موجب مرگ فرد شود. اگر افراد به اشتباه یک الی چند عدد دانه سیب را مصرف کردند نگران نباشند، اما حتما هنگام خوردن سیب، دانه‌های آن را جدا کرده و با آرامش از طعم و خواص درمانی این میوه برخاصیت لذت ببرند.

وی بیان کرد: هسته‌های سیب حاوی سیانیور هستند، اما لازم نیست افراد بترسند و وحشت کنند. حتما می‌دانید که سیانور اجازه نمی‌دهد اکسیژن به خون برسد، همین باعث می شود فرد دچار خفگی حاد شود. واقعیت این است که بدن ما می‌تواند میزان اندک سیانور را تحمل کند و هیچ مشکلی برای آن پیش نیاید اما در صورت مصرف‌های مکرر، موجب مرگ فرد خواهد شد.

سرطان پروستات بدون علامت است

مسئول برگزاری روز ملی سلامت مردان، گفت: سرطان پروستات بعد از پیشرفت با علامت ظاهر می شود ولی در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد.

سید فرزاد علامه با عنوان این مطلب که پروستات به عنوان کمک کننده در باروری مردان شناخته می شود، افزود: اگر پروستات دچار مشکل شود، بیماری هایی ایجاد می کند که می تواند شامل عفونت های پروستات و... باشد. وی ادامه داد: علاوه بر عفونت های پروستات، التهاب پروستات نیز با مشکلاتی برای مردان همراه خواهد شد. علامه به سوزش و تکرر ادرار به عنوان علائم بروز مشکل در مثانه مردان اشاره کرد و گفت: پروستات بعد از ۴۰ سالگی رشد می کند که البته خوش خیم است.

مسئول برگزاری روز ملی سلامت مردان، افزود: بزرگی پروستات بعد از ۵۵ سالگی با علائم ادراری همراه است که برای آن درمان های دارویی و جراحی وجود دارد. وی اظهار داشت: بعضا این علائم ممکن است منجر به ایجاد کانون سرطانی شود که متاسفانه سرطان پروستات بدون علامت است و همین مسئله، کار درمان را دچار مشکل می کند. علامه به موضوع غربالگری و آزمایش PSA برای تشخیص سرطان پروستات اشاره کرد و گفت: در مورد غربالگری سرطان پروستات، هنوز اجماع جهانی وجود ندارد. وی تاکید کرد: سرطان پروستات بعد از پیشرفت با علامت ظاهر می شود ولی در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد. بنابراین، لازم است که مردان بعد از ۵۰ سالگی نسبت به معاینه نزد پزشک بروند.

اگر این بیماری به موقع تشخیص داده شود، صد درصد درمان می شود. اما، وقتی در مراحل پیشرفته متوجه بیماری شویم، درمان قدری سخت و دشوار خواهد بود.

کاهش تعداد مبتلایان به کروناویروس برای سومین روز متوالی

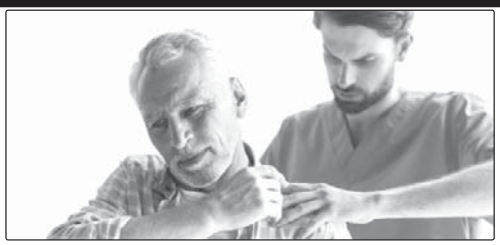
ایسنا: چین اعلام کرد تعداد مبتلایان به کروناویروس جدید در این کشور برای سومین روز متوالی کاهش داشته است.

مقامات چین با بیان اینکه برای سومین روز متوالی تعداد موارد جدید ابتلا به کروناویروس کاهش داشته است، اظهار داشتند: در روز یکشنبه، ۲۰۰۹ مورد جدید ابتلا به کروناویروس و ۱۴۲ مورد فوتی بر اثر آن گزارش شده است.

بنابر اعلام مقامات چین در مجموع بیش از ۶۸ هزار نفر در این کشور به کروناویروس آلوده شده‌اند و شمار تلفات ناشی از این ویروس جدید ۱۶۶۵ نفر است.

همچنین در خارج از مرزهای چین بیش از ۵۰۰ مورد ابتلا به کروناویروس در نزدیک به ۳۰ کشور جهان گزارش شده است. چهار نفر از این افراد در کشورهای فرانسه، هنگ‌کنگ، فیلیپین و ژاپن جان خود را از دست داده‌اند. وزیر امور خارجه چین نیز در اظهاراتی گفت: کاهش تعداد موارد جدید ابتلا به کروناویروس نشان می‌دهد همه‌گیری بیماری قابل کنترل است.

درد بالای کمر و نشانه‌هایی نگران کننده



در برخی موارد خاص، احساس درد در قسمت بالایی پشت بدن که با تب یا بی حسی یا گرگز در دست ها همراهی می شود می تواند به یک عفونت ستون فقرات اشاره داشته باشد.

درد در قسمت بالایی پشت بدن معمولا در نتیجه وضع اندامی ضعیف، استفاده بیش از حد از عضلات یا یک آسیب دیدگی شکل می گیرد. قسمت بالایی پشت بدن ناحیه بین گردن و زیر قفسه دنده در نظر گرفته می شود. احساس درد در پشت بدن می تواند شرایطی آزاردهنده باشد و در صورت شدت زیاد می تواند فعالیت های روزانه انسان را مختل کند.

اگرچه احساس درد در قسمت بالایی پشت بدن نسبت به کمر شیوع کمتری دارد، اما مواجهه با آن می تواند به بروز مشکلی جدی اشاره داشته باشد. ممکن است با پشت میز نشینی شما در ارتباط باشداحساس درد در قسمت بالایی پشت بدن عمدتا از وضع اندامی ضعیف ناشی می شود. نشستن طولانی مدت و خیره شدن به نمایشگر رایانه می تواند موجب جمع شدن عضلات سینه و کشیده شدن عضلات قسمت بالایی پشت بدن شود. افراد بسیاری در نتیجه این شرایط یک اسپاسم عضلانی را بین تیغه های شانه خود تجربه می کنند.

***می تواند ناشی از استرس باشد**

در کنار وضع اندامی ضعیف و نامناسب، کشیدگی و فشار در عضلات اطراف گردن و شانه ها با بین تیغه های شانه می تواند به واسطه دلایل مختلفی از جمله استرس، ورزش شدید و خوابیدن در وضعی نامناسب و عجیب شکل بگیرد.

***می تواند به بروز تومور در ریه اشاره داشته باشد**

اگر پس از درمان های خانگی، دریافت ماساژ یا حتی استفاده از بالش و تشک جدید، درد در قسمت بالایی پشت بدن همچنان پایدار و آزاردهنده باقی مانده است، در موارد بسیار نادر، این ممکن است نشانه ای از بروز یک تومور در ریه باشد. سرطان ریه پیشرفته ممکن است به استخوان درد منجر شود. کاهش وزن، سینه درد، و ضعف از دیگر نشانه های سرطان ریه هستند. اگر درد در پشت بدن از بین نمی رود و شما از شب ها از خواب بیدار می کند برای بررسی دقیق این شرایط به پزشک مراجعه کنید.

***یک تصادف خودرو را تجربه کرده اید**

اگر پس از یک تصادف خودرو همچنان می توانید راه بروید و به نظر نمی رسد آسیبی جدی دیده باشید، شاید از مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط خود منصرف شوید؛ با این وجود، شدت تصادف و حرکات ناگهانی رو به جلو و عقب که طی این رویداد تجربه کرده اید می تواند موجب پارگی و التهاب در عضلات و رباط هایی شود که در ناحیه گردن و قسمت بالایی پشت قرار دارند. اگر به واخوردگی گردن مشکوک هستید، به ویژه اگر با علائم دیگر مانند سرگیجه، خستگی و گردن درد مواجه هستید، برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

***با احساس درد در پهلوهای خود مواجه هستید**

سنگ های کلیه می توانند شرایطی بسیار آزاردهنده را ایجاد کنند و افزون بر احساس درد در پهلوها، ممکن است موجب احساس درد در قسمت بالایی پشت بدن نیز شوند. احساس درد و ناراحتی هنگام دفع ادرار و رنگ قرمز یا قهوه ای ادرار از دیگر علائم احتمالی سنگ کلیه هستند. اگر درد پایدار و شدید است برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید. احساس درد در سمت راست زیر تیغه شانه نیز ممکن است به بروز مشکلی در کیسه صفرا اشاره داشته باشد.

***تب دارید**

در برخی موارد خاص، احساس درد در قسمت بالایی پشت بدن که با تب یا بی حسی یا گرگز در دست ها همراهی می شود می تواند به یک عفونت ستون فقرات اشاره داشته باشد؛ این شرایط بسیار نادر است، اما برخی عوامل خطر در صورت ابتلا به سرطان، دیابت، چاقی مبتلا یا دارا بودن یک سیستم ایمنی ضعیف و سرکوب شده وجود دارند. آزمایش های تصویربرداری مانند پرتو اکس، سی‌تی اسکن و ام‌آر‌آی می توانند به پزشک در تشخیص یک عفونت ستون فقرات کمک کنند. بیمار برای دریافت آنتی بیوتیک های درون وریدی به مراجعه به بیمارستان نیاز خواهد داشت.

***درد به سینه نیز سرایت می کند**

بی حسی یا ضعف در دست ها می تواند نشانه ای از یک سکته مغزی یا یک پارگی در دیواره سرخرگ آئورت، بزرگ‌ترین رگ خونی بدن انسان که در پشت سینه امتداد دارد باشد. فشار خون بالا در بلند مدت انسان را در معرض خطر این شرایط قرار می دهد. همانند سکته مغزی، پارگی سرخرگ آئورت نیز یک وضع اضطراری است و به مراقبت پزشکی فوری نیاز دارد.

***به واقع خسته هستید**

احساس فشار شدید در ناحیه سینه تنها علامت یک سکته قلبی نیست و باید به نشانه های ظریف‌تری مانند حالت تهوع، احساس درد در پشت بدن، تنگی نفس و خستگی شدید نیز توجه داشته باشید.

***پاهای شما ضعیف هستند**

بلند کردن اجسام سنگین و اعمال فشار بیش از حد بر کمر و پشت بدن به جای استفاده مناسب از پاها می تواند خطر ابتلا به بیرون‌زدگی دیسک که به نام فتق دیسک نیز شناخته می شود را افزایش دهد. اگر با احساس درد در قسمت بالای پشت بدن همراه با بی حسی یا ضعف در دست ها یا پاهای خود مواجه هستید، این ممکن است نشانه ای از یک آسیب نورولوژیک ناشی از فتق دیسک باشد.

***تنفس عمیق با ایجاد درد همراه است**

اگر تنفس عمیق شرایطی دردناک برای شما محسوب می شود باید در پی دریافت کمک پزشکی باشید. آمبولی ریوی، یک دلیل خطرناک برای این شرایط است. لخته های خون می توانند از مکان تشکیل در سیاهرگ دست یا پا جدا شده و وارد ریه شوند و با ایجاد گرفتگی در رگ های خونی این اندام موجب گردش خون ضعیف، التهاب و مرگ بافت شوند. درد شدید و تیز و دشواری در تنفس پس از یک مسافرت طولانی با خودرو یا هواپیما یا پس از عمل جراحی از نشانه های آشکار این شرایط هستند.

اگر پشت درد شما با هر نفس عمیق بدتر می شود، با تنگی نفس مواجه هستید، سرفه خونی دارید یا احساس خستگی شدید دارید با مرکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید.

***تنگی نفس دارید**

به ندرت، احساس درد در قسمت بالایی پشت بدن به واسطه هواجنبی یا نومونوراکس رخ دهد که می تواند در نتیجه یک آسیب دیدگی شکل گرفته باشد. در صورت احساس درد همراه با تنگی نفس یا احساس درد شدید هنگام تنفس عمیق باید در پی دریافت کمک پزشکی فوری باشید.

***درد هنگام حرکت تشدید می شود**

اگر یک آسیب تروماتیک مانند افتادن جسمی سنگین روی پشت یا زمین خوردن را تجربه کرده اید، ممکن است استخوان مهره یا یک دنده شما دچار شکستگی شده باشد. با توجه به مکان قرارگیری استخوان شکسته، ممکن است درد در قسمت بالای پشت بدن یا سمت راست خود را احساس کنید. شدت درد می تواند متوسط تا شدید باشد اما در صورت حرکت هرچه بیشتر تشدید شود. برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

***چه کاری می توانید انجام دهید**

موارد خفیف و عادی کشیدگی عضله معمولا تنها چند روز انجام دارند. استراحت و عدم اعمال فشار بر قسمت تحت تاثیر قرار گرفته طی این دوره اهمیت دارد. در کنار استراحت، فرد می تواند از کمپرس یخ، مصرف داروهای ضد التهاب مانند ایبوپروفتن یا ناپروکسن، و یا برخی درمان های خانگی ساده برای تسکین کمر درد استفاده کند.

***چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم**

همواره نمی توان این گونه فرض کرد که احساس ناراحتی و درد در قسمت پشت بدن با مسئله ای جدی ارتباط ندارد. اگر درد بیش از چند روز ادامه داشته است یا برای تسکین آن نیازمند مصرف داروهای مسکن هستید، باید برای ارزیابی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید؛ همچنین، اگر درد توانایی شما برای انجام فعالیت های عادی روزانه را محدود کرده است، به پزشک مراجعه کنید.

راهکاری برای پیشگیری از معلولیت‌های ژنتیکی

ایسنا: متخصصان پژوهشگاه ابن سینا اعلام کردند که با فراهم شدن امکان استفاده از تکنیک نسل جدید تعیین توالی (NGS) می‌توان به پیشگیری از معلولیت‌های ژنتیکی پرداخت.

دکتر سعیدرضا غفاری، متخصص ژنتیک و مسئول کلینیک سلامت مادر، جنین و نوزاد مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا دربارهٔ قابل پیشگیری بودن معلولیت‌های ژنتیکی گفت: بروز معلولیت علل مختلفی دارد که از منظر ژنتیک به دو دسته علل ژنتیکی و غیرژنتیکی قابل تقسیم‌اند. معلولیت‌های غیرژنتیکی ناشی از عوامل و بیماری‌هایی همچون ابتلا به دیابت و برخی عفونت‌ها و مصرف برخی داروهای آسیب‌زاست که خوشبختانه با پیشرفت‌های پزشکی و غربالگری‌های منظم تا حد زیادی از این گونه معلولیت‌ها پیشگیری می‌شود. وی گفت: در معلولیت‌های ژنتیکی نیز، خوشبختانه با پیشرفت‌ها و تحولات حاصل در علم ژنتیک امروز بخش عمده‌ای از معلولیت‌ها قابل پیشگیری است.

غفاری پیشرفت‌های حاصل در علم ژنتیک را یک تحول بزرگ دانست و توضیح داد: ما ۴۶ کروموزوم داریم که هر تغییری در هر نقطه از این کروموزوم‌ها می‌تواند یک معلولیت بالقوه باشد. در واقع می‌توان آن را به یک کتاب قطور، با صفحات و سطور فراوان تشبیه کرد که ممکن است در یک کلمه از یک سطر از یک صفحه این کتاب، یک حرف یاغشتباه نوشته شده باشد یا جا افتاده باشد. قبلاً برای پیشگیری از معلولیت باید می‌دانستیم که دنبال چه جهشی بگردیم؛ یعنی فقط در صورتی که قبلاً در خانواده بیماری یا معلولیتی وجود داشت که ژن‌های مربوط به آن شناخته‌شده و با تعداد اندک بود، می‌توانستیم آن را بررسی کنیم و امکان بررسی ژن‌های متعدد یا بیماری‌هایی که جهش مشخصی ندارند، ناممکن بود. اما امروزه با تکنیک نسل جدید تعیین توالی یا NGS ما می‌توانیم تمام ژن‌ها را با یک نوبت آزمایش بررسی کنیم، مانند یک دستگاه پیشرفته که می‌تواند کل کتاب را بررسی کند و تفاوت‌های آن را با کتاب مرجع بیابد.

در ادامه، دکتر غفاری با اشاره به در دسترس بودن این تکنیک نوین در کشورمان گفت: در گذشته لازم بود که نمونه‌ها برای بررسی ژنتیکی به خارج از کشور ارسال شود، اما خوشبختانه امروز از صفر تا صد این تکنیک در کشورمان وجود دارد و دیگر نیازی به ارسال نمونه به خارج از کشور نیست. این خودکفایی، افزون بر تسهیل کارها و سرعت بخشیدن به ارزیابی‌ها، این حسن را هم دارد که مرجعی که برای مقایسه نمونه‌ها از آن استفاده می‌شود، یک مرجع بومی است و بر اساس ویژگی‌های مردم کشورمان شکل گرفته است.

انواع خواب های مضر روزانه

مهر: متخصص طب سنتی بهترین زمان خواب را ۹ ا ز ۱۰ شب تا ۴ صبح دانست و گفت: ۵ نوع خواب روزانه وجود دارد که خواب در برخی از این زمان ها مفید و در برخی دیگر مضر است.

ناصر رضایی پور در مورد اهمیت خواب گفت: خوب به‌اندازه خوابیدن و استراحت مناسب، یکی از شش اصل ضروری تندرستی از نظر متخصصان طب ایرانی است. وی با اشاره به اینکه بهترین زمان خواب، از آغاز شب تا نیمه‌شب، یعنی حدود ساعت ۹ تا ۴ صبح است ادامه داد: ارزش هر ساعت خواب از ۹ تا ۱۲ شب را دو تا سه‌برابر خواب پس از نیمه‌شب دانسته‌اند.

این متخصص طب سنتی با تاکید بر اینکه حکمای طب ایرانی انواع خواب در روز را مضر شمرده‌اند و به جهت اهمیت فراوان، برای آنها نام‌های جداگانه گذاشته‌اند گفت: عیلوله، خواب بین اذان صبح و طلوع خورشید است و خواب در این زمان، پوست چهره را زشت و زرد می‌کند.

وی افزود: فیلوله، خواب اول روز است که عنوان شده خواب بی‌عقلان است زیرا موجب سردی بدن و کسالت و بی‌نشاطی در طول روز می‌شود. حیلوله نیز خواب پس‌از ظهر است حیلوله یعنی حایل میان انسان و نماز ظهر و عصر. این خواب به شرط کوتاه‌بودن (۲۰ دقیقه)، اشکالی ندارد ولی بهتر است از آن پرهیز شود.

ناصری پور غیلوله را نیز خواب حدود نیم‌ساعت پیش‌از غروب دانست و گفت: خواب عصرگاهی موجب کندذهنی و حماقت است و فرد را بسیار کسل و بی‌حوصله می‌کند.

وی افزود: از سوی دیگر خواب از اذان مغرب تا زمان عشاء (حدود دو ساعت پس‌از اذان مغرب) نیز مناسب نیست و بزرگان گفته‌اند پریشانی و فقر می‌آورد. این متخصص طب سنتی تاکید کرد: قیلوله نیز خواب حدود نیم‌ساعت پیش‌از اذان ظهر تا اذان ظهر است و شرط این خواب، رعایت الگوی درست خواب شبانه و سحرخیزی است و در این صورت این خواب نیم‌ساعته، بسیار مفید بوده، موجب نشاط و تقویت قوای مختلف بدن می‌شود.

وی گفت: با اصلاح تدریجی الگوی خواب، نتیجه شگرف آن را در بهبود وضع جسمی و کارایی ذهنی خود خواهید دید. کارهایی که در زمان اخر شب انجام می‌دهید را به آغاز پگاه منتقل کنید و این کار نیز سخت نیست.

پیش از خواب پیتزا نخورید

بسیاری از ما این موضوع را تجربه کرده ایم که شب ها قبل از خواب گرسنه می شویم و در این زمان ها هم معمولا به سراغ خوراکی های ناسالم می رویم. این کار باعث می شود هنگام خواب با مشکلاتی جدی مواجه شویم؛ اما وقتی شب‌ها گرسنه‌ایم و هوس غذاهایی مثل پیتزا کردیم، چه کنیم؟

برخی غذاها به طور بالقوه می توانند چرخه خواب شما را به هم بریزند، اما این غذاها افزون بر مشکلات چاقی و کالری بالا، می توانند به سوء هاضمه هم منجر شوند. اعتقاد بر این است که دو هورمون مهم مرتبط با گرسنگی ، می توانند با تغذیه مناسب کنترل شود.

***ارتباط چاقی ،کم خوابی و پیتزا**

کسانی که کمتر می خوابند نسبت به افرادی که هر شب به مقدار کافی می خوابند، کالری بیشتری مصرف می کنند. غذا خوردن در اواخر شب می تواند چرخه خواب شما را مختل کند. برای افرادی که دستگاه گوارش حساسی دارند، برش‌هایی از پیتزا می تواند ترشح اسیدهای معده را افزایش دهد.

ترکیب چربی موجود در پنیر و السد موجود در سس گوجه فرنگی، می تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر منفی بگذارد. به طور کلی غذاهای دارای اسید زیاد باعث ریفلاکس اسیدی می شوند به خصوص هنگامی که نزدیک به زمانی باشد که غذا خورده اید.

حتی اگر احساس سوزش سر دل نمی کنید، این ریفلاکس می تواند باعث شود از خواب بیدار شوید و روز بعد نیز احساس خستگی کنید.

علاوه بر سوزش سردل ، مقدار چربی زیاد موجود در پنیر می تواند به شما سوء هاضمه دهد که یک احساس کلی ناراحت کننده در طول شب است. پنیر پیتزا خوشمزه است، به همین دلیل پیتزا یکی از غذاهای مورد علاقه مردم در سراسر جهان است؛ اما همین غذا می تواند فشار شدیدی را بر دستگاه گوارش شما (عمدتاً حرکات روده شما) تحمیل و حتی هضم غذا را با اختلال مواجه کند.

پزشکی

مثبت اندیشی موجب کاهش شدت سکته می شود

طبق نتایج مطالعه جدید، بازماندگان سکته که افرادی خوش بین هستند دارای میزان التهاب کمتر، کاهش شدت سکته و ناتوانی جسمی کمتر بعد از سه ماه هستند.«یون جو لای»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تکزاس، در این باره می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد افراد خوش بین و مثبت اندیش دارای نتایج بهتری بعد از بیماری هستند از اینرو تقویت روحیه شیوه‌ای ایده آل برای بهبود سلامت روان و بهبود بعد از سکته است.»

در یک مطالعه کوچک بر روی ۴۹ بازمانده سکته، محققان رابطه بین خوش بینی، التهاب، شدت سکته و ناتوانی جسمی را در مدت ۳ ماه بعد از سکته بررسی کردند.به گفته محققان، التهاب بعد از سکته برای مغز مضر است و در روند بهبود اختلال ایجاد می‌کند.خوش بین بودن و مثبت اندیشی با کاهش میزان التهاب و نتایج بهتر سلامت در بین افراد دارای مشکلات پزشکی مرتبط است.محققان مشاهده کردند هرچقدر میزان خوش بینی بیشتر باشد شدت سکته و وجود نشانگرهای التهابی نظیر IL-6 کاهش می‌یابد. لای در این باره می‌گوید: «بیمار و خانواده اش باید بدانند که چقدر ایجاد یک محیط مثبت می‌تواند برای بیمار اهمیت داشته باشد چراکه سلامت روان تأثیر بسیار خوبی بر روند بهبود بعد از سکته دارد.»

ورزش«تای چی»موجب درمان کمر درد می شود

مهر- نتایج مطالعه جدید نشان می دهد ورزش تای چی در سن جوانی از ابتلا به کمردرد در بزرگسالی پیشگیری می کند. تای‌چی هنر رزمی چینی است که هم برای آموزش‌های دفاعی، و هم به خاطر فواید سلامت و مدیتیشن به کار می‌رود.در این مطالعه محققان به بررسی تأثیر استفاده از ورزش تای‌چی در بهبود کمردرد مزمن در افراد بالا ۶۵ سال پرداختند. آنها افراد را به طورتصادفی به گروه انجام تمارین تای‌چی ۱۲ هفته‌ای، اقدامات آموزشی ۱۲ هفته‌ای، یا مراقبت‌های متداول سلامت تقسیم کردند. محققان دریافتند انجام تمارین تای‌چی بسیار موجب تسهیل در روند بهبود افراد مبتلا به کمردرد شد.

ارتباط بیماری لثه و خطر سکته

مهر- یافته ها نشان می دهد بیماری های لثه با نرخ بالا سکته ناشی از سفت شدگی و انسداد شریان ها مرتبط هستند.نتایج دو مطالعه نشان می‌دهد درمان بیماری لثه در کنار سایر فاکتورهای پرخطر سکته از طریق کاهش تشکیل پلاک در شریان‌ها و ممانعت از تنگ شدن عروق خونی مغز به پیشگیری از سکته کمک می‌کند.دکتر «سوویک سن»، سرپرست تیم تحقیق در هر دو مطالعه از دانشگاه کارولینای جنوبی، در این باره می‌گوید: «از آنجائی که التهاب نقش مهم اصلی در پیشرفت و تشدید تصلب شریان دارد، ما به بررسی ارتباط بیماری لثه با انسداد عروق مغزی و سکته ناشی از تصلب شریان عروق مغزی پرداختیم.»

محققان در مطالعه اول بر روی ۲۵۶ بیمار دچار سکته دریافتند بیماران دچار بیماری لثه دو برابر بیشتر با احتمال سکته مغزی ناشی از سفت و سخت شدگی عروق مغزی روبرو بودند.در مطالعه دوم شامل بیش از ۱۱۰۰ بیماری که دچار سکته مغزی نشده بودند، محققان مشاهده کردند بیماران مبتلا به بیماری لثه ۲.۴ برابر بیشتر با احتمال انسداد شدید عروق مغزی روبرو بودند.حال محققان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا درمان بیماری لثه موجب کاهش ارتباط آن با سکته می‌شود.

مواد غذایی که سرفه و سرماخوردگی را تشدید می کنند

ایسنا: مصرف سوپ داغ و استفاده از داروهای ضد احتقان از جمله مواردی است که رعایت آن‌ها هنگام سرماخوردگی به افراد توصیه می‌شود؛ این درحالی است که افراد نسبت به مواد غذایی که ممکن است سرفه و سرماخوردگی را تشدید کنند از آگاهی لازم برخوردار نیستند. به طور مثال، افراد بر این باورند مصرف بدون نسخه داروهای آنتی بیوتیک برای درمان سرماخوردگی مناسب است که تصور اشتباهی است.

سرماخوردگی معمولی و عفونت دستگاه تنفسی فوقانی همچون برونشیت از ویروس ناشی می‌شود و داروهای آنتی بیوتیک تنها برای مقابله با عفونت‌های باکتریایی موثر هستند.درحقیقت، استفاده از داروهای آنتی بیوتیک برای درمان سرماخوردگی معمولی می‌تواند با عوارض جانبی نیز همراه باشد.

چند نوع ماده خوراکی که سرماخوردگی و سرفه را تشدید می‌کنند:

مواد قندی: هنگام سرماخوردگی ممکن است فرد به مصرف چای یا خوراکی شیرین میل داشته باشد؛ این درحالی است که مصرف این گونه مواد خوراکی سرفه را تشدید می‌کند.

نوشیدنی‌های حاوی کافئین: در زمان سرماخوردگی بدن برای حفظ رطوبت مورد نیاز خود به مصرف مایعات بیشتر نیاز دارد. قهوه، چای و نوشیدنی‌های حاوی کافئین همچون انرژاآور عمل کرده و موجب می‌شود آب و نمک بیشتری از بدن دفع شود.

شیر: بسیرها نشان می‌دهد مصرف شیر هنگام سرماخوردگی موجب می‌شود مخاط‌های موجود ضخیم‌تر شده و جدا شدن آن‌ها سخت‌تر انجام شود. به همین دلیل مصرف شیر هنگام سرماخوردگی توصیه نمی‌شود.

خوراکی‌های تند: این بـاور وجود دارد مصرف غذاهـای تند هنگام سرماخوردگی و سرفه کردن خوب است؛ چرا که به جدا شدن راحت‌تر مخاط کمک می‌کند.

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۷۰۱۶ مورخ ۱۳۹۸/۹/۲۰ و رای اصلاحی شماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۷۸۵۲-۱۳۹۸/۱۰/۲۱هیات اول‌دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۲ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی فضل اله حاجی زاده فرزند محمد اسمعیل به شماره شناسنامه ۱۹۵۴ صادره از تهران در شدنداف اعیانی یکباب‌خانه شده در یک قطعه زمین وقفی به مساحت ۱۲۴/۱۸ مترمربع پلاک ۵۹۴۰ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۸ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از اجاره ملک از مالک رسمی به واسطه اجاره نامه محضری محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشتند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض داخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱۱/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱۲/۱۳

۱۱۹۸۱/م.الف- رئیس ثبت اسناد واملاک ناحیه ۲ شیراز-رئیسی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده

آقای محمدحسین کریمی به وکالت از طرف وراث مرحوم محمدعلی کریمی طبق گواهی حصروراثت شماره ۷۸۵-۷۰/۶/۲۱هیات اول‌دوم وعلیات بر ارث ۵۸۱۳-۷۰/۹/۶ دارایی آباده با تسلیم دوبرگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۱۱ آباده تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به سه دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۶۳۰ واقع در بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده که در ذیل ثبت ۱۰۶۷۲ صفحه ۶۰۱ دفتر ۹۰ املاک به نام نامبرده فوق الذکر ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۸۶۸۴۰۲ صادر و تسلیم گردیده به علت جابه جایی مفقود شده و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۸/۱۱/۲۸

۲۷۷/م.الف- مدیر واحدثبتی حوزه ثبت ملک آباده-باغبان