

بیشتر بدانیم

۱۰ تا ۱۶ مرداد هفته ترویج تغذیه با شیر مادر؛

تغذیه با شیر مادر کلید توسعه پایدار

۱۰ تا ۱۶ مرداد به عنوان هفته ترویج تغذیه با شیر مادر است که همواره شیر مادر به عنوان بهترین تغذیه برای کودک به شمار می آید. نقطه شروع طلایی برای سالم زیستن ۱۰۰۰ روز اول زندگی یعنی از شروع بارداری تا پایان ۲ سالگی (۲۷۰ روز بارداری و ۷۳۰ روز اول عمر) است.دوره ای که کودکان بیش ترین تاثیر پذیری را از محرک های محیط اطراف خود دارند که آن ها را در بزرگسالی در معرض بیماری های مربوط به چاقی مفرط، دیابت یا فشارخون بالا قرار می دهد. تغذیه در ۱۰۰۰ روز اول سرنوشت ساز است که به طور مستقیم روی سلامتی در بزرگسالی و پیری تاثیر خواهد گذاشت و برای پیشگیری ازمشکلات آینده ضروری است.امروزه مشخص شده است مرگ و میر ناشی از بیماری عروق کرونری در سن بزرگسالی با وزن نوزاد متولد شده و تغذیه او در دو سال اول ارتباط دارد و این امر نشانگر اهمیت تغذیه سالم مادر و مراقبت های دوران بارداری و شیردهی و حتی قبل از بارداری است. به عقیده محققان در این دوره حیاتی محیط زیست در معنای تغذیه ای، اکولوژیکی، روانی عطفی، اجتماعی اقتصادی در پای خود را روی زن ها بر جا می گذارد.بر اساس منابع علمی جهان خانواده ها باید روی کودکی فرزندانشان سرمایه گذاری کنند و بدانند که بیشترین تاثیرات در روند رشد یک فرد در کودکی او تعیین می شود. چند نکته ضروری در حوزه رشد حلقه اهمیت است که از جمله آن میتوان به تکامل در دوران کودکی، که این تکامل هم به کودک وهم به مادر بازمی گردد، اشاره کرد.تکامل دوران کودکی در رشد یک کودک تاثیر بسیار زیادی دارد. با اهتمام ویژه به این دوران یعنی از دوره لاج تا پایان دو سالگی که ۱۰۰۰ روز طلایی نام دارد، می توان بسیاری از مسائلی که در آینده کودک را درگیر می کند، از بین برداشت. ۶۰ درصد رشد مغز تا پایان یک سالگی و ۷۰ درصد آن تا دو سالگی انجام می شود و به ترتیب ۸۰ درصد رشد مغز تا سن سه سالگی و ۹۸ تا ۱۰۰ درصد رشد مغز تا پایان هشت سالگی است و این نشان دهنده اهمیت دوران طلایی است. دانشمندان، متخصصین اقتصاد و بهداشت توافق دارند که ارتقا تغذیه در طول ۱۰۰۰ روز طلایی عمر یکی از بهترین سرمایه گذاری هایی است که می توان انجام داد. در واقع هر دلار هزینه شده جهت ارتقا تغذیه طی ۱۰۰۰ روز طلایی منجر به برگشت ۴۸ دلار در بهبود سلامت و بهره وری و قابلیت تولید بیشتر می شود. به گزارش مرکز بهداشت استان قم به عبارتی دیگر ۱۰۰۰ روز طلایی منجر به برگشت ۴۸ دلار در بهبود سلامت و بهره وری و قابلیت تولید بیشتر شده و روزنه بی نظیر فرصت ها برای ساخت آینده سالم تر و شکوفایی بیشتر آینده است.مسئله مهم میان سرمایه گذاری در هزار روز طلایی نسبت به نوجوانی و خردسالی کمتر است و مورد غفلت واقع می شود. انتخاب این شمار در هفته جهانی شیر مادران شاله نقطه شروع بسیج همگانی برای افزایش آگاهی ها، ارتقا کیفیت مراقبت های مادر و و کودک در این دوره و سرمایه گذاری در این خصوص خواهد بود.

مطالعات نشان می دهد:

عمر طولانی با یک ساعت ورزش روزانه

به گفته محققان، انجام ورزش های ساده نظیر پیاده روی سریع یا دویدن می تواند موجب افزایش امید به زندگی شود. به گزارش مهر، مطالعات محققان دانشگاه کمبریج نشان می دهد انجام فعالیت های فیزیکی نظیر پیاده روی سریع یا دویدن به مدت حداقل یک ساعت در روز می تواند موجب از بین رفتن ریسک مرگ ناشی از نشستن ۸ ساعت یا بیشتر در روز شود. به گفته محققان، عدم تحرک فیزیکی با افزایش ریسک ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و همچنین برخی سرطان ها مرتبط بوده و عامل بروز بیش از ۵ میلیون مورد مرگ در سال است. برای بسیاری از افراد به دلیل شرایط کاری یا سفری یا در خانه بودن، نشستن های طولانی مدت اجتناب ناپذیر است. با این حال، یک ساعت فعالیت فیزیکی در روز ایده آل است، اما در صورت عدم امکان، حداقل انجام ورزش در روز می تواند به کاهش این ریسک کمک کند. مطالعات نشان می دهد افرادی که ۸ ساعت در روز می نشینند اما تحرک فیزیکی دارند در مقایسه با کسانی که کمتر در طول روز نشسته اما فعالیت فیزیکی ندارند، به مراتب کمتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. در حقیقت افزایش ریسک مرگ ناشی از نشستن به مدت ۸ ساعت در روز با انجام حداقل روزی یک ساعت ورزش از بین می رود. افرادی که تحرک و فعالیت فیزیکی ندارند بین ۲۸ تا ۵۹ درصد بیشتر در معرض مرگ زود هنگام قرار دارند که مشابه با ریسک ناشی از سیگار کشیدن و چاقی است. همچنین مطالعات نشان می دهد ۶۰ تا ۷۵ دقیقه ورزش شدید متوسط در روز که معادل با ۵۵ کیلومتر پیاده روی در ساعت یا ۱۶ کیلومتر دوچرخه سواری در ساعت است، برای از بین بردن ریسک مرگ زود هنگام مرتبط با نشستن بیش از ۸ ساعت در روز کافی است.

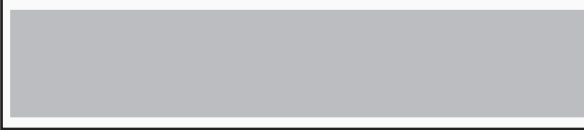
علم- فناوری

استفاده از نانوذرات، افزایش ایمنی در زنجیره غذایی



محققان دانشگاه علوم پزشکی کردستان طی انجام یک طرح تحقیقاتی امکان انتقال زیستی نانوذرات در یک زنجیره غذایی ساده شده درپایان کاربرد وسیع آن‌ها در سراسر جهان، حاصل از این طرح را می‌توان به‌منظور افزایش ایمنی در زنجیره غذایی و محیط زیست به کار بست.

به گزارش ایسنا، نانوذرات حاصل تجمعی از اتم‌ها یا مولکول‌ها با ابعاد عملکردی کمتر از ۱۰۰ نانومتر هستند. نانوفناوری با تولید نانوذرات و کاربرد وسیع آن‌ها در سراسر جهان، رشد سریعی داشته است. برای مثال نانوذرات نقره در قطعات الکترونیکی، البسه، صنایع غذایی، رنگ‌ها، صفحات خورشیدی، لوازم آرایشی و تجهیزات پزشکی کاربرد وسیعی دارند. این مواد که کاربردهای بسیار زیادی در صنایع مختلف دارند، سرانجام به محیط‌های آبی، خاکی و هوای وارد می‌شوند. این در حالی است که سرنوشت آن‌ها در محیط‌های مذکور هنوز



رمز گشایی از نحوه انقراض جانوران

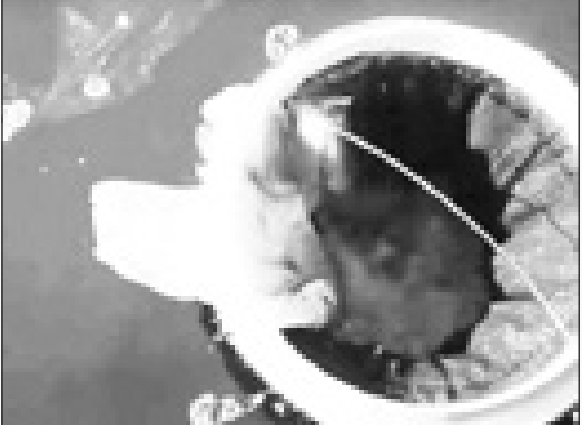


محققن آمریکایی با بررسی بر روی فسیل های باستانی متوجه نحوه انقراض دسته جمعی گونه های نخستین جانوری شدند. محققان دانشگاه «هندرسلت» آمریکا انجام بررسی بر روی بقایای فسیل حیوانات اولیه که در نامیبیا کشف شده، متوجه شدند که نخستین انقراض دسته جمعی حیوانات به ۵۴۰ میلیون سال قبل بر می گردد و علت آن سیر سریع تکامل گونه های اولیه جانوری بوده است و نمی توان آن را به برخورد شهاب سنگ با زمین نسبت داد.

در این سیر سریع تکامل ، موجودات اولیه به دلیل باز ماندن از روند تکامل به صورت دسته جمعی منقرض شده اند. در واقع حیات ابتدایی بر روی زمین پیچیده نبوده است و موجودات زنده ساختار چند سلولی داشته اند که اغلب در آب زندگی می کرد اما با سیر سریع تکامل توانستند به گونه های نظیر ستاره دریایی، مهره داران و حیواناتی شبیه به پستانداران تبدیل شوند که این فرایند موجب انقراض دسته جمعی گونه های نخستین که از ساختار فیز بیولوژی ساده تر برخوردار بودند، شده است.

به گفته محققین این انقراض موجب نابودی ۵۰ تا ۹۰ درصد گونه های موجود بر روی زمین شده که در حدود ۵۴۰ میلیون سال پیش رخ داده است اما انقراض حیوانات عصر دایناسورها در حدود ۶۵ میلیون سال قبل اتفاق افتاده است.

سطل زباله شناور چاره نجات اقیانوسهای جهان



با ساخته شدن نخستین سطح زباله دریایی می توان امیدوار بود که حجم قابل توجهی از قطعات آلاینده آبهای جهان جمع آوری شود.
از قطعات آلاینده آبهای جهان جمع آوری شود.
از قطعات آلاینده آبهای جهان جمع آوری شود.

مهمترین چند موضوع برای ناورهای آلمسه کشته و از درد ورزشکاران این است که بقایای پلاستیک و سایر زباله‌های شناور در دریاها و اقیانوسها را در خود فرو برده تا بدین ترتیب آبهای سراسر جهان از وضعیت اسفباری که امروز به آن مبتلا شده اند خارج شوند.
از وضعیت اسفباری که امروز به آن مبتلا شده اند خارج شوند.
از وضعیت اسفباری که امروز به آن مبتلا شده اند خارج شوند.

این فناوری در مراحل پایانی طراحی و ساخت قرار داشته و قرار است از سال آینده در ۱۷ کشور جهان به کار گرفته شود.دو استرالیایی در حین موج سواری با انبوهی از زباله دریایی مواجه شدند و تصمیم به طراحی و ساخت این سطح زباله کاربردی گرفته اند.
این فناوری در حالی ارایه می شود که بخشهای وسیعی از جهان نظیر آبهای اطراف ریودوژانیو که تا چند روز دیگر شاهد برگزاری رقابتهای المپیک در آن خواهیم بود به شدت متاثر از زباله های شناور در آب قرار دارند. آنچه که توسط این دو استرالیایی ارایه شده مجیز به یک پمپ است که انواع زباله های شناور در سطح آب را به سمت خود می کشد و انباشته می کند.این سطح زباله قابلیت جمع آوری انواع زباله ها از جمله بطری های پلاستیکی، نخافت، لکه های نفتی و سایر مواد شیمیایی را دارد.

نوزاد در خصوص مواد ممنوعیت استفاده از عرق بیمشک گفت: کودکان زیر دو سال، خام های باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان زیر ۱۶ سال که به عفونت ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و آبله مرغان مبتلا هستند، افرادی که زخم های گوارشی فعال و خونریزی هنده مثل زخم معده دارند نباید از عرق بیمشک استفاده کنند.

این فناوری در آبهای فرانسه با موفقیت مورد آزمایش قرار گرفته است.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

یک متخصص قلب وعروق عنوان کرد:

سیگار متهم ردیف اول ابتلا به بیماری های قلبی

متخصص قلب وعروق و بیان اینکه بروز بیماری های قلبی -عروقی وسکته قلبی به دلیل زندگی ماشینی درجهان وایران روبه افزایش است،گفت:استعمال سیگار، کم تحرکی و استرس ازعوامل اصلی ابتلا به بیماری های قلبی وعروقی به شمار می رود.

دکتر منوچهر رادپور با بیان اینکه بیماری های قلبی وعروقی در کشور پس از تصادفات وحوادث دومین علت مرگ و میر به شمار می رود، افزود:تغذیه ناسالم، فشار و چربی خون بالا، دیابت، چاقی و اضافه وزن از دیگر عوامل مساعد کننده بروز بیماری قلبی -عروقی است. استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه دلقاب عضوی در قفسه سینه است که کار آن به جریان درآوردن خون درون رگهای بدن است تا اکسیژن و مواد غذایی به همه یاخته ها و اعضا بدن برسد و به همین دلیل سالم بودن و عملکرد در دست آن در سلامت انسان نقش حیاتی دارد.

***سیگار متهم ردیف او**

وی با اشاره به اینکه استعمال سیگار مهمترین عامل ابتلا به بیماری های قلبی است، گفت:حرحال حاضر استعمال سیگار در بین جوانان افزایش چشمگیری دارد و از این رو به عنوان متهم اصلی ابتلا به بیماری قلبی و عروقی در کشور به شمار می رود . این متخصص بیماری های قلبی و عروقی افزود:سیگاری ها چند برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند و دو سیگار یک نيم در اطرافیان آنان بی تاثیر نخواهد بود. به گفته وی هر چه میزان مقدار و مدت مصرف سیگار بیشتر باشد خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی افزایش می یابد.

***فشار خون بالا جدی بگیرد**

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت:یکی دیگر از عوامل اصلی بیماری قلبی و عروقی فشار خون بالا است که ضروری است افراد مبتلا به پر فشاری خون تحت کنترل و درمان قرار گیرد. وی با بیان فشار فشار خون بالا منجر به تصلب شرایین در عروق قلبی و مغزی و کلیه می شود، افزود:فشار خون بالا درسال های اخیر بنا به دلایل مختلفی در کشور افزایش داشته است و باید دراین زمینه سطح اطلاعات و آگاهی مردم را پیرامون این بیماری افزایش داد.

رادپور توضیح داد:خون همیشه با یک فشار ثابتی در رگ ها جریان دارد و اگر این فشار در اثر عوامل مختلفی زیاد شود فشار خون بالا می رود و ممکن است باعث پاره شدن رگ های در اندام های مهم بدن مثل مغز، کلیه و چشم شود. متخصص بیماری قلب و عروق بیان کرد:فشار خون در بعضی افراد به طور طبیعی همیشه پایین است و بدن این افراد به فشار خون پایین عادت کرده است و مشکلی برای آنها به وجود نمی آید. وی ادامه داد:گاهی وقت ها علت فشار خون مشخص نیست و بدون علت بوده که به آن فشار خون اولیه گفته می شود؛اگر فشار خون درسنین جوانی بروز کند علل وعوامل آن را جستجو کرد.

رادپور توصیه کرد: برای کاهش بیماری های قلبی و عروقی باید فشار خون بیماران تحت کنترل و درمان قرار گیرند که اغلب طولانی مدت است و بیمار باید به طور مرتب و منظم فشار خون خود را کنترل و داروهای خود را به صورت منظم مصرف کند. متخصص بیماری های قلبی و عروقی افزود: یکی از مشکلاتی که در کنترل فشار خون در کشور وجود دارد نبود سطح آگاهی کامل نسبت به فشار خون است در واقع بیمار باید بداند که فشار خون به دلیل دلایلی باید درمان شود. وی اظهار کرد:پر فشاری خون جزو بیماری هایی است که بهبود نمی یابد بلکه کنترل می شود به همین دلیل درمان دارویی در پر فشاری خون مادام العمر است.

***چربی خون بالا و خطر تصلب شرایین**

رادپور با بیان اینکه چربی خون بالا از دیگر عوامل خطر سار برای ایجاد بیماری قلبی و عروقی است، گفت:تسرب چربی در عروق قلبی سبب تصلب شرایین شده و فرد را مستعد حملات قلبی می کند. وی توضیح داد:افزایش چربی خون در دیواره رگ ها، تنگی آن ها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درده قفسه سینه و گرفتگی عروق می شود. به گفته وی کاهش مصرف چربی های حیوانی و روغن های اشباع شده می تواند در سلامت عملکرد قلب موثر باشد.

***دیابت و افزایش سکته قلبی**

وی با بیان اینکه دیابت ازعواملی است که زمینه بروز بیماری های قلبی را فراهم می کند، گفت:دیابت یا قند خون بالا منجر به سکته قلبی شده و آزمایش دوره ای برای بررسی میزان قند خون حتی در افراد بی علامت ضروری است. وی با بیان اینکه بیماری های قلبی در افراد دیابتی بیشتر دیده می شود، گفت:بیماری دیابت با تخریب عروق خونی از عواملی خطری است که قابل کنترل است البته افرادی که به دیابت نوع یک یا دو مبتلا می شوند، در معرض ابتلا به بیماری های قلبی -دیابتی هستند. هرچه قند خون شخص بالاتر باشد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی - دیابتی قرار دارد.

***کنترل وزن و تغذیه سالم**

وی دراین خصوص اظهار کرد:افزایش وزن (چاقی) و تغذیه ناسالم با بیماری های قلبی و عروقی ارتباط مستقیم دارد و از این رو تغذیه مناسب و سالم برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی بسیار با اهمیت است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: چربی اشباع شده حیوانی و گیاهی و مصرف زیاد گوشت قرمز برای سلامتی قلب مضر است. وی به مقوله پیشگیری به عنوان اساس اصلی کاهش بیماری های قلب و عروق در کشور گفت: برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، تغذیه سالم و ورزش از اهمیت زیادی برخوردار بوده و با پیروی چند نکته ضروری می توان به شکل قابل توجهی سطح سلامت قلبی عروقی را افزایش داد.

رادپو توصیه کرد:روغن های جامد و چربی حیوانی (شامل گوشت قرمز ، خامه و کره) بیشترین آسیب را بر دیواره عروق قلب وارد می کنند و بهتر است ازروغن های مایع در پخت و پز استفاده کرد که ضرر کمتری دارند. وی توصیه کرد: مردم از سنین ۲۰ به بالا برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی به پزشک مراجعه کنند.

یک متخصص پوست و مو:

چگونه از موخوره جلوگیری کنیم؟

یک متخصص پوست و مو گفت: موخوره مشکل شایعی در موها است که احتمال ایجاد این بیماری در موهای خشک و بلند بیشتر است. مهدی سبکتکین، اظهار کرد که مهم ترین علل آسیب به ساقه مو و ایجاد موخوره، عوامل فیزیکی و شیمیایی خارجی مانند رنگ کردن موها با رنگهای حاوی اکسیدان و دکلره، شستوار مو استفاده از برس های پلاستیکی و شامپوهای نامناسب است.

وی افزود، به هر اندازه که موها بلندتر باشد، احتمال ایجاد موخوره بیشتر و ساقه مو آسیب پذیر تر وشکسته تر می شود.

این متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه موخوره ساختمان مو را تخریب کرده و منجر به دو شاخه شدن موها می شود، خاطرنشان کرد: عدم رسیدگی به درمان موخوره و بی توجهی به آن منجر به پیشرفت آن و در نهایت تخریب مو می شود. سبکتکین اظهار کرد: لازم است به منظور شستشوی موها از شامپوهای ملایم که حاوی نرم کننده ها هستند، استفاده شود.

وی با اشاره به درمان موخوره، تصریح کرد: برای درمان موخوره لازم است انتهای موها کوتاه و روزانه حداقل دوبر سالقه و انتهای موها با روغن های طبیعی مانند روغن زیتون، بادام و نارگیل چرب شوند.

سبکتکین خاطرنشان کرد: از شانه و برس بدن موها در مواقعی که موها خیس هستند پرهیز شود؛ زیرا موهای خیس به شدت آسیب پذیر هستند و بهتر است برای شانه زدن موها از شانه های چوبی به جای برس های پلاستیکی و فلزی استفاده شود.

این متخصص بیماری های پوست و مو در پایان خاطرنشان کرد: در صورت شدید بودن و طولانی شدن موخوره لازم است جهت بررسی دقیق تر و درمان مناسب به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه شود.

یک متخصص طب سنتی:

با عرق «بید مشک» تشنگی سر اغتان نمی آید

یک متخصص طب سنتی گفت: عرق بیدمشک از مهمترین عرق های طب سنتی به شمار رفته و شربت آن از بهترین نوشیدنی های فصل تابستان است.

آیسل نوزاد، متخصص طب سنتی؛ با بیان اینکه عرق بیدمشک یکی از عرقیجات مهم طب سنتی ایران محسوب می شود، گفت: مزاج این عرق به نفع مزاج سرد و تر بوده یعنی بین مزاج سرد و گرم به نفع سردی و بین رطوبت و خشکی به نفع تری از رطوبت است.وی با اشاره به اینکه مهمترین تاثیر عرق بیدمشک آرام بخشی و تقویت قلب است، افزود: این عرق خواص دارویی بسیار خوبی به خصوص در تسکین سر درد، تقویت معده و دستگاه گوارش، تقویت خون سازی و از بین بردن ضعف سیستم عصبی، اضطراب و مشکلات خواب دارد.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: خاصیت آرام بخشی بیدمشک حتی در اثر بوکردن عرق و گل آن نیز به وجود می آید. نوزاد با بیان اینکه این عرق خواص فوق العاده مفیدی در فصل های گرم سال دارد، افزود: یکی دیگر از فواید عرق بیدمشک رفع عطش شدید و درمان گرمزده گی است و یک لیوان شربت آن از نوشیدنی مناسبی است که متخصصان طب سنتی برای فصل تابستان توصیه می کنند.

وی در ادامه بابیان طرز تهیه شربت تابستانی اظهار داشت: این نوشیدنی از ترکیب گلاب، عرق بیدمشک، تخم بالنگو یا شمرنی و کمی شاد شیرین کننده تهیه می شود.البته بهتر است این شربت را کمی شیرین مصرف کرد.

نوزاد در خصوص مواد ممنوعیت استفاده از عرق بیدمشک گفت: کودکان زیر دو سال، خام های باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان زیر ۱۶ سال که به عفونت ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و آبله مرغان مبتلا هستند، افرادی که زخم های گوارشی فعال و خونریزی هنده مثل زخم معده دارند نباید از عرق بیدمشک استفاده کنند.

