حکمرانی مجازی

تیک‌تاک خودش را با قوانین اتحادیه اروپا تنظیم می کند

تیک‌تاک مجموعه‌ای از ویژگی‌های جدید را برای کاربران اروپایی با هدف انطباق با مقررات اتحادیه اروپا معرفی کرده است.

به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از رویترز، تیک‌تاک پلتفرم رسانه‌های اجتماعی متعلق به چین، مجموعه‌ای از ویژگی‌های جدید را برای کاربران اروپایی با هدف بهبود انطباق با مقررات اتحادیه اروپا معرفی کرده است.

طبـق قانون خدمات دیجیتال اتحادیه اروپا، بایت دنس به عنوان مالک تیک‌تاک، آلفابت گـوگل و دیگر پلتفرم‌های آنلاین بـزرگ ملزم به نظارت بر محتوای غیرقانونی در پلتفرم‌های خود، ممنوعیت برخی اقدامات تبلیغاتی و به اشتراک‌گذاری داده‌ها با مقامات خواهند بود.

تیری برتون، رئیس‌صنعت اتحادیه اروپا پس از اینکه تیک‌تاک در ماه گذشته با یک آزمایش اسـترس داوطلبانه موافقت کرد، گفت که کار بیشـتری لازم است تا شرکت به طور کامل با قوانین مطابقت داشته باشد. آزمایش استرس برنامه‌ریزی شده نقش مهمی در ارزیابی تلاش‌های شرکت‌ها برای رعایت قوانین محتوای آنلاین اتحادیه اروپا ایفا می‌کند. این تست، توانایی پلتفرم را برای شناسایی و حذف محتوای نامناسب یا مضر، به‌ویژه محتوایی که ممکن است بر کودکان تأثیر منفی بگذارد یا از داده‌های شخصی حساس سوءاستفاده کند، ارزیابی می‌کند.

برتون به سی ان ان گفت: «تیک تاک منابع قابل توجهی را برای رعایت قوانین اختصاص می‌دهد. اکنون زمان آن فرا رسیده است که برای تطابق کامل با آن شتاب کنیم.»

اکنون این شـرکت که اقدامات جدیدی را برای پیروی از این قانون انجام داده، فاش کرد که گزارش محتوای غیرقانونی را برای کاربران اروپایی آسـان‌تر می‌کند، به آنها اجازه می‌دهد توصیه‌های شخصی‌شده برای ویدیوها را خاموش کنند و تبلیغات هدفمند را برای کاربران ۱۳ تا ۱۷ ساله حذف کنند.

این شـرکت گفت: ما نه تنها به تعهدات نظارتی خود عمل می‌کنیم، بلکه در تلاش برای تعیین استانداردهای جدید از طریق راه‌حل‌های نوآورانه خواهیم بود.

تغذیه

فواید و خواص درمانی میوه‌های تابستانی

رئیـس‌اداره تغذیه دانشـجویان دانشگاه علوم پزشـکی شهید بهشتی میوه‌ها را بهترین منابـع تامین‌کننده آب، امـلاح و ویتامین‌ها برشـمرد و به تبیین فواید و خواص میوه‌های تابستانی پرداخت.

به گـزارش خبرگزاری فارس، حسـین دلاورپور مقدم رئیس اداره تغذیه دانشـجویان دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که در فصل تابسـتان به دلیل گرمای هوا و تعریق بیشـتر نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها افزایش می‌یابد، میوه‌ها را از بهترین منابع تامین‌کننده این مواد مغذی برشـمرد، زیرا علاوه‌بر تامین نیازهای بدن موجب شادابی و طراوت پوسـت و پیشگیری از بیماری‌ها نیز می‌شوند.

به گفته دلاورپور مقـدم فواید و خواص برخی از میوه‌های تابستانی به شرح زیر است.

گلابی

مطالعات نشـان داده خوردن یک گلابی رسـیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانـه به فیبر را تامیـن و به کاهش چربی خون (کلسـترول) کمک می‌کند. ضمنـا دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر اسـت به همین دلیل توصیه می‌شـود افراد دیابتی در برنامه غذایـی خود حتما ایـن میـوه را بگنجانند. همچنین بررسـی‌ها نشان داده در گلابی یک ماده معدنی به نام «بـرن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام‌های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور

انگور از منابع پتاسـیم محسوب می‌شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشـارخون خواهد شد. از سوی دیگر کمبود پتاسیم باعث بروز اختلال حواس و افسردگی در سنین بالا و سالمندی می‌شود، به خصوص در افرادی که میوه و سـبزی کم مصرف می‌کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک‌کننده باشد.

همچنیـن انگـور دارای ترکیب‌هایی با خواص آنتی اکسـیدانی است که دریافت آنها از بروز سـرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشـتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می‌کند.

آلو

خـوردن ۱۰۰ گرم آلـو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهـن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تـا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آنها کاهش پیدا کند.

این میوه از منابع مناسـب پتاسـیم نیز محسوب می‌شـود به همین دلیل به بیماران فشـارخونی پیشنهاد می‌شـود آلو را در سبد میوه خود داشـته باشند و روزانه ۲ تا سه عدد از این میوه میل کنند.

در ضمن آلو از میوه‌هایی است که شدت یبوسـت را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو

خوردن یک هلوی متوسـط، ۸ درصد از نیـاز روزانه به فیبر را تامین می‌کند و دریافت آن بهبود دهنده یبوسـت اسـت. این مقدار فیبر، سطح کلسـترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند. هلو کم خونی، خستگی و هم چنین کلسترول بالا را کاهش می‌دهد.

این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شـود و به همین دلیل توصیه می‌شـود افرادی که به بیماری‌های لثه مبتلا هسـتند، آن را در برنامه غذایی روزانه بگنجانند.

جالب اسـت بدانید با خوردن یک هلوی متوسـط ۳۴ میلی گرم از نیـاز روزانه به این ویتامین تامین می‌شود.

انبه

خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌توانـد ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تامین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشـارخونی‌ها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن اسـت که یکی از آنتی اکسـیدان‌های قوی اسـت و از بروز کم‌خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند.

بررسـی‌ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشـتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کریپتوگزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.

انجیر

انجیر از میوه‌های کلسـیم دار اسـت. به طوری کـه با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تامین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از یبوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

آهـن نیز از دیگـر موادی اسـت که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد از این رو، انجیر گزینه‌ای مناسـب برای کسانی است که خطر کمبود کلسـیم و آهن در آنها بالاسـت مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض پوکی استخوان هستند.

آناناس

بـه دلیـل وجـود درصـد بالایـی از آنتی اکسیدان‌ها، می‌تواند عامل دفاعی خوبی برای مبارزه با بعضی از بیماری‌ها باشد.

آناناس میوه‌ای اشتها برانگیز بوده و برای افرادی که با هضم غذا مشـکل دارند، بسـیار مناسب است. این میوه اسـید معده و نفخ را کاهش می‌دهد.

حتما دیده‌ایـد که هنگامی که به عیادت بیمار بـه ویژه افرادی که بـه تازگی جراحی کرده‌اند می‌رونـد، آناناس می‌برند. درخصوص دلیل این امر گفته می‌شود بروملین موجود در آناناس، باعث التیام زخم‌ها می‌شود زیرا جریان خون را بیشـتر کرده و سـبب می‌شود مواد مغذی سریع‌تر به زخم‌ها برسد. البته بروملین در فرآیند کنسروسازی و پخت از بین می‌رود از این رو آناناس تازه نسبت به کمپوت آناناس، خواص بیشتری دارد.

بر اسـاس طب چینـی، آناناس خاصیت خنک‌کنندگـی دارد و بـرای درمـان آفتاب‌سوختگی بسیار مفید است.

خربزه

خربزه یکی از بهترین میوه‌های تابستانی به شمار می‌رود. طبیعت خربزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (رطوبتی) است که هرچه شـیرین‌تر باشد «گرمی و تری» خربزه بیشتر اسـت. خربزه برای تقویت اشتها مفید است و دارای ویتامین‌های A و B و C اسـت و دارای کلسیم، پتاسیم، فسـفر و ضد سرطان و ضد انعقاد خون و سکته است.

این میوه در درمان سـل، سوختگی‌های روی پوسـت، عطش، کم خونی، بی‌اشتهایی، نرم کردن سـینه، نقرس، سنگ کلیه، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، نفخ و غیره مفید است. همچنین خربزه چون دارای قند است اثر مفیدی در اشخاصی که مبتلا به سل ریوی و یا کـم خونی‌های مختلف هسـتند برجای می‌گذارد. ویتامین A موجود در آن سلول‌های بـدن را ترمیم کرده و یکـی از عوامل تجدید جوانی می‌شـود. خربزه و طالبی سرشار از آب بوده و برای رفع عطش و تقویت اشـتها مفید و موثر هستند.

شلیل

از میوه‌های محبوب تابسـتانی است که در بسـیاری از ویژگی‌ها مشابه با خواص هلو و خـواص آلو بوده، هم خانواده با آنهاسـت و در بعضـی مناطق به آن هلـوی بدون کرک نیز گفته می‌شـود. از نظر میزان مواد و عناصر مغذی نیز بسـیار به هلو مشابهت داشته، ولی شـلیل حاوی مـواد معدنـی و ویتامین‌های بیشتری نسبت به هلو است.

عناصری مثل آهن، فسفر، پتاسیم و غیره بـه مقدار فـراوان در این میوه یافت شـده و ویتامیـن آ و ث موجود در آن نسـبت به هلو دو برابر اسـت. از خواص شـلیل وجود آنتی اکسیدان‌های سـالم و در نتیجه خاصیت ضد سرطان و تقویت سیسـتم ایمنی بدن است. این میوه به دلیل داشـتن میزان فیبر گیاهی بـالا برای کاهـش وزن در افراد چاق بسـیار مفید بوده، در پیشـگیری از بروز بسـیاری از بیماری‌هـای مزمن نظیر دیابت، سـرطان و بیماری‌هـای قلبی عروقی موثر اسـت. برگ، ساقه و میوه شلیل خاصیت دارویی داشته و در طب سنتی برای درمان از آن استفاده می‌شود.

هندوانه

این میـوه آبدار که در تابسـتان خوردن آن بسـیار لذت‌بخش است، سرشـار از مواد مغـذی اسـت. هندوانه غنـی از پتاسـیم و ویتامین‌های A،C و B است. اما آنچه که باعث رنگ قرمز هندوانه شـده است، وجود لیکوپن یک آنتی اکسیدان است.

مطالعات و تحقیقـات متعددی از مزایای مفیـد لیکوپن حکایت کردنـد. این ماده یک آنتی‌اکسـیدان شناخته شـده است که باعث کاهش خطر سکته مغزی و همچنین کاهش فشـار خون می‌شـود. اگر چه ممکن اسـت هندوانه فیبر بسـیار زیادی نداشته باشد، اما کالری و چربی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی آب است.

ساخت ایران

ساخت سامانه کمک تشخیصی بیماری سرطان پستان

مدیر گروه انفورماتیک پزشکی پژوهشکده معتمد جهاد دانشگاهی از طراحی و ساخت سامانه کمک تشخیصی بیماری سرطان پستان با استفاده از هوش مصنوعی از سوی محققان این نهاد خبر داد.

به گزارش روابط عمومی جهاد دانشگاهی، علیرضا آتشی، عضو هیئت علمی پژوهشکده سرطان معتمد جهاددانشگاهی و مدیر گروه انفورماتیک پزشکی این پژوهشـکده، گفت: پروژه فناورانه «کمک تشـخیصی بیماری سرطان پستان با استفاده از هوش مصنوعی» در زمینه آنالیز تصاویر پزشکی برای بررسی ضایعات مغزی و سرطان پستان طراحی شده است. این پروژه شامل نرم‌افزارهایی است که با استفاده از الگوریتم‌ها و شبکه‌های عصبی مصنوعی، تصاویر پزشکی را بررسی کرده و ضایعات مغزی و سرطان پستان را تشخیص می‌دهند.

دانش‌آموخته دکتری تخصصی انفورماتیک پزشـکی در ادامه بیان کرد: این تکنیک به دلیل دقت و سرعت بسیار بالا در تحلیل تصاویر پزشکی، به‌عنوان یکی از راه‌حل‌های مؤثر در تشخیص ضایعات مغزی و سرطان پستان در حوزه پزشکی شناخته شده است.

وی با بیان اینکه سیسـتم کمک تشخیصی بیماری سرطان پستان با توجه به احتمال بالای بروز سرطان پستان در ایران و نیاز به روش‌های دقیق و سریع در تشخیص آن، طراحی شده است، اظهار کرد: برای اجرای این پروژه از افراد و تیم‌های متخصص در حوزه پزشکی و هوش مصنوعی و همکاری بیمارستان‌ها و مراکز پزشـکی برای جمع‌آوری داده‌های پزشکی و تحلیل آنها استفاده می‌کنیم و با اجرای این پروژه، امیدواریم که دقت و سـرعت تشـخیص سرطان پستان را افزایش داده و زندگی بیماران را بهبود بخشیم.

پزشکی

تشریح روش‌های درمان کمردرد

یک فوق تخصص درد، به تشـریح روش‌های درمانی برای کمردرد و دیسـک کمر پرداخت و گفت: ابتدا باید روش‌های غیر تهاجمی را مورد توجه قرار داد و اگر جواب نداد، سراغ دیگر روش‌ها رفت.

حسـین عدل خو در گفت‌وگو با خبرگـزاری مهر، افزود: روش‌های مختلفی برای درمان کمردرد وجود دارد که در قدم اول، اسـتفاده از روش غیرتهاجمی و محافظتی است که به بیمار توصیه می‌کنیم انجام بدهد. استراحت، آب درمانی، فیزیوتراپی، طب سوزنی و...، به عنوان روش‌های غیرتهاجمی برای درمان کمردرد هستند که به بیمار توصیه می‌شود.

وی ادامه داد: اصولاً این روش‌های غیرتهاجمی برای دیسـک سـاده جواب می‌دهد، مخصوصاً هفته‌ای ۳ الی ۴ بار آب درمانی که همان راه رفتن در آب است. اگر روش‌های غیرتهاجمی جواب نداد، سراغ تزریق‌ها می‌رویم که در کلینیک و به صورت سرپایی انجام می‌شود.

این فوق تخصص درد در توضیح روش‌های تزریقی برای درمان کمردرد، گفت: در این روش‌ها، با استفاده از دستگاه عکس برداری، منطقه ملتهب را پیدا می‌کنیم و با سـوزن‌های مخصوص، التهاب را از بین می‌بریم. توجه داشته باشیم که این روش، مُسکن نیست، بلکه تغذیه بافت را درست می‌کند.

عدل خو با اشاره به تأثیر روش‌های تزریقی که ۷۰ تا ۸۰ درصد جواب می‌دهد و باعث بهبود کمردرد می‌شـود، ادامه داد: قرار نیست با استفاده از این روش‌ها، بیمار کاملاً خوب شـود. زیرا، ما معتقدیم اگر ۵۰ درصد از درد مزمن هم کاهش پیدا کند، قابل قبول است. زیرا، دانش ما اجازه صد درصد درمان را نمی‌دهد.

وی با عنوان این مطلب که روش‌های تزریقی بدون بیهوشی و بستری است، افزود: لیزر هم درمان مناسبی است و برای بعضی از بیماران، خوب جواب می‌دهد. خیلی از بیماران شرایط عمل جراحی را ندارند. عمل دیسک کمر تا ۴۰ درصد با موفقیت همراه است، اگر جراح حاذق باشد و شرایط مهیا باشد.

این فوق تخصص درد تصریح کرد: میزان موفقیت عمل جراحی دیسک کمر در نوبت دوم به ۲۰ درصد می‌رسد. لذا، هیچ کجای دنیا، مستقیم سراغ جراحی دیسـک کمر نمی‌روند؛ بلکه در ابتدا از روش‌های غیرتهاجمی و تزریق استفاده می‌کنند و اگر جواب نداد، سراغ جراحی می‌روند.

سلامت

ریسک حمله قلبی در روزهای آلوده و گرم ۲ برابر می‌شود

یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که گرمای شـدید و دود خفه‌کننده ناشی از آتش‌سوزی که در تابستان امسـال بخش‌های وسیعی از جهان را فراگرفته است، بسیار برای سلامت قلب خطرناک است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسـن نت، محققان دریافتند روزهایی که گرمای شدید با ذرات ریز آلودگی هوا ترکیب می‌شود، می‌تواند خطر حمله قلبی کُشنده را در افراد دو برابر کند. «یو اوی لی یو»، دانشیار اپیدمیولوژی در دانشگاه سان یات سن در گوانگژو چین، گفت: «قرار گرفتن در معرض امواج گرما با آلودگی ذرات ریز به صورت هم افزایی تعامل دارد و باعث مرگ و میر بیشتر ناشی از حمله قلبی می‌شود.»

به گفته محققان، این نتایج نشان‌دهنده خطر مستقیم تغییرات آب و هوایی برای سلامت انسـان است. برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۲۰۲۰۰۰ مرگ ناشی از حمله قلبی را که بین سـال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در استان جیانگ سـو چین رخ داده است، تجزیه و تحلیل کردند.

آنها همچنین شاخص گرمای محلی و اندازه‌گیری آلودگی هوا را برای روز و روز قبل از هر حمله قلبی جمع‌آوری کردند تا افزایش خطر ناشی از ترکیب گرما و مه دود را ارزیابی کنند. شاخص گرما هم دما و هم رطوبت را در نظر می‌گیرد.

بـه گفته آژانـس حفاظت از محیط زیسـت ایالات متحـده، ذرات ریز کمتـر از ۲.۵ میکرون‌اندازه دارند- حدود ۳۰ برابر کوچک‌تر از قطر یک تار موی متوسط انسان.

محققان گفتند هنگامی که این آلودگی ذرات در عمق ریه‌ها استنشاق می‌شود، می‌تواند ریه‌ها و رگ‌های خونی اطراف قلب را تحریک کند.

لی یو و همکارانش دریافتند که گرما به خودی خود یک خطر قلبی است:

امواج گرمای دو روزه با شاخص حرارتی بین ۲۸ تا ۳۷ درجه سانتیگراد، خطر حمله قلبی کشنده را تا ۱۸ درصد افزایش می‌دهد.

امواج گرمای چهار روزه ۳۵ تا ۴۳ درجه سانتیگراد خطر مرگ ناشی از حمله قلبی را تا ۷۴ درصد افزایش داد. اما این فقط با توجه به گرمای شدید بود.

خطر مرگ ناشـی از حمله قلبی در روزهایی که هم گرمای شـدید و هم کیفیت هوای ناسالم دارند، در واقع دو برابر می‌شود.

آنها دریافتند در حالی که سرمای شدید می‌تواند خطر مرگ ناشی از حمله قلبی را ۴ تا ۱۲ درصد افزایش دهد، اما با آلودگی هوا ترکیب نمی‌شـود و خطر را به میزان قابل توجهی افزایش نمی‌دهد.

لی یو گفت: «مطالعات قبلی نشان داده‌اند که گرمای زیاد یا آلودگی هوا می‌تواند التهاب و استرس را در بدن افزایش دهد.»

او گفـت که علاوه بـر این، دمای بالا می‌تواند با افزایش جریـان خون و تغییر الگوهای تنفسی، میزان دریافت آلاینده‌های هوا را در فرد افزایش دهد.

نتایج نشان داد زنان بیشتر از مردان در معرض حمله قلبی کشنده در روزهای با گرمای شـدید بودند و سالمندان ۸۰ سال و بالاتر هم نسـبت به بزرگسالان جوان در معرض خطر بیشتری بودند.

سلامت

شیر مادر ضریب هوشی را تا ۱۰ واحد افزایش می‌دهد

یک متخصص کودکان و نوزادان به بیان توضیحاتی درخصوص فواید تغذیه نوزدان با شیر مادر پرداخت.

منصـور بهرامـی در گفت‌وگـو با خبرگزاری میزان در آستانه هفته جهانی تغذیه با شیر مادر درخصوص فواید تغذیه نوزادان با شـیر مادر گفت: دهم مرداد هفتـه جهانی تغذیه با شـیر مادر آغاز می‌شود، تغذیه با شیر مادر آن‌قدر مهم بوده است که مراجع بین‌المللی در تمام دنیا به مدت یک هفته بر روی این موضوع تاکید می‌کنند و سازمان بهداشت جهانی و یونیسف نیز کوشش می‌کنند هرسال تمام کشـورها اخباری در این خصوص انتشـار دهند و وزرای بهداشت کشورها در این رابطه فعالیت داشته باشند.

وی ضمن اشـاره به اینکه انجام این اقدام حدود ۳۰ سال است که در دنیا رایج است و موجب شده تا تقریبا در تمام دنیا ارزش و اهمیت شیر مادر شناخته شود، ادامه داد: شـاید در علم پزشـکی موارد کمی باشـد که تا این‌اندازه در موردش اتفاق نظر وجود داشته باشد، هنگامی که یک سؤال را از پزشکان مختلف می‌پرسید ممکن است جواب‌های مختلفی بشنوید، اما در مورد تغذیه با شیر مادر تقریبا این اتفاق‌نظر وجود دارد که بهترین غذا برای نوزاد انسـان شـیر مادر است و شیر هر حیوان هم بهترین غذا برای نوزاد خودش است، اگرچه صنایع غذایی کوشش فراوان کردند که شیر خشک تا حد زیادی شبیه شـیر مادر باشـد، اما مواردی در خلقت وجود دارد که غیر قابل دسترسی است، برای مثال آنزیم‌هایی در شیر مادر وجود دارد که صنعت نتوانسته آنها را تولید کند.

عضـو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه اگر روزی صنعت بتواند شبیه شیر مادر را به دنیا عرضه کند ارزش این کشف به‌اندازه کشف آنتی‌بیوتیک برای سلامتی است، افـزود: نوزادانی که از شـیر مادر تغذیه می‌کنند انگار زندگی داحل رحم و قبل از تولد برایشان تداوم دارد، سینه‌های مادر به جفت و شـیر مادر هم به خونی که از جفت می‌آید و به جنین می‌رسد تشبیه شده است و نشان می‌دهد تغذیه با شیر مادر تا چه حد اهمیت دارد.

این متخصص کـودکان و نوزادان با اشـاره به اینکه در آغوز یا کلستروم که بخش اول شیر مادر در هفته اول پس از تولد فرزند است تمام آنتی بادیها و مواد ایمنی بخشی که در بدن مادر از ابتدای زندگی‌اش بر اثر ابتلا به بیماری به وجود آمده موجود اسـت اظهـار کرد: جامعه پزشکی آغوز را همچون واکسن و حتی بهتر از آن می‌داند چرا که واکسن را باید در چند نوبت تزریق کرد و با درد و سایر عوارض همراه است در حالی که کلستروم یا آغوز ماده آماده است و این ماده ایمنی بخش موجب می‌شود تا عفونت‌های ریوی و گوارشـی در کودکان کاهش یابد و به همین دلیل مرگ و میر کودکانی که شیر مادر می‌خورند به مراتب کمتر از نوزادانی است که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند.

این پزشـک متخصص با بیان اینکه شیر مادر همچنین از اسهال و عفونت‌های تنفسی در کودکان جلوگیری می‌کند و کمتر به مصـرف داروهای مختلف نیاز دارند و هم مادر و هم کودک این دوران را راحت‌تر سپری می‌کنند، توضیح داد: استفاده از شیر مادر تنها برای سال‌های اول زندگی مفید نیست بلکه در سال‌های بعد هم تاثیر بسزایی در زندگی افراد دارد و برای رشد مغز مفید است، افرادی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند رشد مغزی بهتر و ضریب هوشی ۷ تا ۱۰ واحد بالاتر از سایر افراد دارند و در دوران مدرسه یادگیری بهتری دارند.

وی عنوان کرد: کودکانی که شیر مادر می‌خورند اغلب چاق نمی‌شوند و چاقی در کودکانی که شیر خشک می‌خورند بیشتر است، همچنین افرادی که در کودکی شیر مادر خورده‌اند در بزرگسالی کمتر دچار بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شـوند و فشـار خون در آنها کمتر از سـایر افراد اسـت. این استاد دانشـگاه ضمن اشاره بـه اینکه ابتلا به برخی سـرطان‌ها در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر است، یادآور شد: به طور کلی شیر مادر در همه ابعاد سلامتی نقش دارند و هدیه‌ای سرآمد برای فرزند است، بهترین و ارزنده‌ترین هدیه‌ای که مادر می‌تواند به نوزاد تازه متولد شده‌اش بدهد شیر است چرا که شـیر مادر علاوه‌بر نقش موثر بر سلامتی در دوران کودکی بر سلامتی در دوران‌های نوجوانی، جوانی و میانسالی نیز موثر است.

وی ضمن بیان اینکه در کشورهای پیشرفته مادران اقبال بیشتری به تغذیه فرزندشان با شیر خودشان دارند، گفت: در این کشـورها تا زمانی که نوزاد شیر مادرش را نخورد از بیمارستان مرخص نمی‌شـود و یکی از دلایلی که نوزاد را از بیمارسـتان مرخص کنند این است که مادرش مشکلی با شیردهی نداشته باشد در حالی که در کشور ما مادرانی که زایمان طبیعی دارند حداکثر ۲۴ ساعت و مادرانی که سـزارین کرده‌اند حداکثر ۴۸ سـاعت در بیمارستان می‌مانند که این زمان برای به دسـت آوردن مهارت شیردهی کم است و مادر قبل از به دست آوردن مهارت شیردهی مرخص می‌شود و بیمه هزینه اقامت مادر و نوزاد را تا به دست آوردن این مهارت تقبل نمی‌کند و در مقابل هزینه‌های بسیاری برای بیماری نوزادانی که به دلیل نخوردن شیر مادر بیمار شدند را پرداخت می‌کند در حالی که اگـر مادر چند روز در بیمارسـتان بماند تا مهارت شیردهی به دست آورد و با فواید این کار به خوبی آشـنا شود حتما هم به نفـع بیمه‌ها، مادر، نوزاد و همه کشور است.

سلامت

«خر و پف» سبب ایجاد چه بیماری‌هایی می‌شود؟

آپنه انسدادی خواب اختلالی است که بارزترین نشانه آن، خر و پف است. در واقع این موضوع نوعی اختلال تنفسی است که موجب افزایش فشار خون، مشکلات قلبی، سکته مغزی، افسردگی و اختلال در تحمل گلوکز و مقاومت به انسولین می‌شود.

به گزارش ایسـنا، آپنه خواب معمولا در اثر شل شدن عضلات ایجاد شده و باعث می‌شـود بافت نرم در گلو خیس شده و راه‌های هوایی را مسدود کند. این اختـلال با دوره‌های قطع تنفس، به طـور معمول ۱۰ تا ۳۰ ثانیه یک‌بار خود را نشان داده و منجر به کمبود اکسیژن می‌شود.

مبتلایان به چاقی و کسـانی که از ناهنجاری‌های ساختاری سر و گردن رنج می‌برند، بیشتر به این عارضه مبتلا هستند. از طرفی سیگار، الکل و احتقان بینی در شب نیز منجر به آپنه خواب می‌شود.

آپنه خواب خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان کلیه، ملانوما، سرطان سینه و سرطان رحم را افزایش می‌دهد. هنوز این ارتباط به درستی درک نشده است اما، به گفته برخی دانشمندان، اختلال مکرر در تنفس در طول شب ممکن اسـت باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن شده و این استرس فرآیند التهاب را وخیم کند.

التهاب مهم‌ترین عامل برای افزایش خطر ابتلا به سرطان است

کشف این ارتباط بر اهمیت و تشخیص درمان آپنه خواب می‌افزاید. این عارضه در مراکز و کلینیک‌های خواب مراکز درمانی قابل تشخیص است. تشخیص، تنها یک شب طول می‌کشد و به هیچ وجه دردناک نیست.

متداول‌ترین روش درمانی آپنه انسـدادی خواب، استفاده از دستگاه جریان هوای مثبت است. این دستگاه راه‌های تنفسی را در طول شب باز نگه می‌دارد و جریان هوا را از طریق یک ماسک که در هنگام خواب استفاده می‌شود، به آرامی فراهم می‌کند. این ابزار وقفه‌های تنفسی ناشی از آپنه خواب را از بین می‌برد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سایر روش‌های درمانی عبارتند از تغییرات در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، تغییر وضعیت و پوزیشن خواب و در نهایت جراحی برای اصلاح انسداد آناتومیکی در گلو.

سبک زندگی

ارتباط چاقی نوجوان‌ها با مصرف نوشابه

تحقیقات جدید نشان می‌دهد میان مصرف نوشابه و چاقی نوجوانان ارتباط وجود دارد.

به گزارش خبرگزاری صداوسـیما به نقل از ایسـکانیوز، تحقیق جدید در ۱۰۷ کشور در سراسـر جهان نشـان می‌دهد ۱۰ درصد افزایش مصرف روزانه نوشابه با افزایش ۳.۷ درصدی تعداد نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق ارتباط دارد.

در این نظرسـنجی که شـامل ۴۹۵ هزار و ۵۲۸ نوجوان مدرسه‌ای بود، درباره مصرف هر کودک از "نوشابه‌های گازدار" از جمله مارک‌های معروف و همچنین نوشیدنی‌های بدون مارک که معمولا حاوی شکر هستند، سؤال شد؛ سپس این داده‌ها همراه با ارقام BMI شاخص توده بدنی برای شناسـایی نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق بررسی شد، درصد دانش‌آموزان دارای اضافه وزن و چاق از کشوری به کشور دیگر متفاوت است، از ۳/۳ درصد در کامبوج تا ۶۴ درصد در نیوئه، که جمعیتی کمتر از ۲۰۰۰ نفر دارد (۱۶۲۰ در سال ۲۰۱۸).

تحقیق جدید دیگری نشـان داد هر ۱۰ درصد افزایش در مصرف روزانه نوشـابه منجر به افزایش ۳.۷ درصدی در شیوع نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق می‌شود و مالیات بر نوشابه‌ها به طور موثری مصرف این نوشیدنی‌ها را در بین نوجوانان کاهش می‌دهد.

در کشـورهایی که مالیات نوشـابه دارند، شـیوع مصرف روزانه نوشابه در میان نوجوانان مدرسه‌ای کمتر از کشورهای فاقد این مالیات بود؛ محققان این تحقیق توصیه کردند: دولت‌ها برای مقابله با چاقی، با اعمال مالیات بر نوشیدنی‌های شیرین اقدام کنند.

یافته‌های این تحقیق تاکید دارد کاهش مصرف نوشـابه باید یک رویکرد اولویت‌دار برای مهار همه‌گیری اضافه وزن و چاقی در بین نوجوانان باشد.

سبک زندگی

حذف وعده صبحانه زمینه‌ساز چاقی و دیابت است

یک فوق‌تخصص غدد و متابولیسم گفت: کسـانی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر دچار اختلالات متابولیسم مانند چاقی و فرآیندهای افزایش قند خون و دیابت خواهند شد.

ابراهیمی، فوق‌تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیئت‌علمی دانشـگاه علوم پزشکی تهران در مصاحبه با برنامه علمی «روزنه» رادیو گفت‌وگو اظهار کرد: صبحانه خوردن بیشـتر در پیشـگیری از دیابت نقش دارد و قبل از سـاعت ۸ تـا ۹ صبح هم بهترین زمان برای مصرف صبحانه است. وی افزود: تحقیقات درمورد زمان مصرف صبحانه خیلی زیاد نیست؛ اما مهم این است که کسانی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر دچار اختلالات متابولیسم مانند چاقی و فرآیندهای افزایش قند خون و دیابت خواهند شد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه صرف وعده صبحانه در پیشـگیری از دیابت و چاقی در افراد مؤثر است گفت: مطالعات نشان می‌دهد بچه‌هایی که دچار چاقی می‌شـوند و افرادی که در آینده دیابت و فشارخون می‌گیرند افرادی هستند که وعده صبحانه را در طول زندگی خود حذف کردند.

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم، مصرف صبحانه را به‌عنوان وعده اصلی غذا توصیه کرد و افزود: یـک وعده‌غذایی کامل مانند صبحانـه باید شـامل ۴۰ تـا ۵۰ درصد کربوهیـدرات، ۲۵ درصد پروتئین و ۱۵ تا ۲۰ درصد چربی باشـد که معادل آن نان و پنیر و گردو می‌شود.

دکتـر ابراهیمی با تأکید بر اینکه افراد باید از خوردن غذاهای چرب و فست‌فودی در وعـده صبحانـه اجتنـاب کنند گفت: متأسـفانه امروزه خیلی از بچه‌ها در وعده صبحانه سوسـیس تخم‌مرغ میل می‌کنند درصورتی‌که بسـیار چاق‌کننده و پرکالری است و لذا توصیه می‌شود در وعده صبحانه مقـداری میوه و نان و پنیر و گردو و نهایتاً یک تخم‌مرغ آب پز مصرف شود.

وی افزود: افرادی که در سـاعات اولیه صبح سرکار می‌روند و وقت صبحانه خوردن در منزل را ندارند حتماً یک‌زمان کوتاه هم که شـده را به صبحانه خوردن اختصاص دهند تا حداقل سلامت خود را بازیابی کنند و از اختلالات بعدی پیشگیری کنند.

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم با تأکید بـر اینکه حذف وعده صبحانه هیچ تأثیری بر لاغری ندارد گفـت: افرادی که صبحانه نمی‌خورند در بلندمدت درگیر چاقی و دیابت و فشارخون خواهند شد.