#سلامت

استفاده از گوشی موبایل و زندگی کارمندی علت گردن‌درد در افراد

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با این بیان که از هر ۷ نفر یک نفر به میگرن دچار می‌شود، گفت: گردن‌درد یکی از شایع‌ترین دردها است که امروزه به علت استفاده زیاد از گوشی‌های موبایل و زندگی کارمندی شیوع آن را شاهد هستیم.

به گزارش انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با اشاره به تعریفی از انواع درد گفت: درد یک احساس ناخوشایندی است که فرد قبلا تجربه نکرده و یک علت پاتولوژی در بدن دارد.

وی افزود: یکی از شایع‌ترین دردها که در افراد دیده می‌شود و آنان را به کلینیک می‌کشاند، دردهای ستون فقرات و دردهای کمر است؛ این نوع دردها در جامعه به دلیل تغییر سبک زندگی ایجاد می‌شوند.

دلشاد با بیان اینکه کمردرد، دومین علت شایع مراجعه یک فرد در دوران زندگی خود به مراکز درمانی است، گفت: ۷۵ درصد افراد در طول زندگی کمردرد را تجربه می‌کنند، همچنین گردن‌درد یکی دیگر از شایع‌ترین دردها است که امروزه به علت استفاده زیاد از گوشی‌های موبایل و زندگی کارمندی شیوع آن را شاهد هستیم.

وی ادامه داد: آرتروز نیز یکی از دردهایی است که سن ابتلا به آن حدود دو دهه جلوتر آمده است که در دهه‌های ۴ و ۵ زندگی در مفاصل به خصوص در زانو شاهد بروز آن هستیم.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد همچنین به سردرد اشاره کرد و افزود: سردردهای مقاوم به درمان یکی از شایع‌ترین دردها است، مانند میگرن که از هر ۷ نفر یک نفر به میگرن دچار می‌شود، همچنین اگر انواع سردردها به درمان‌های طبی پاسخ ندهند توسط یک‌سری از بلاک‌های عصبی خاص به درمان‌های بیماران کمک می‌شود.

این فلوشیپ درد گفت: دردهای ناشی از زونا یکی از دردهای دیگر است که با ضایعه پوستی تجربه می‌شود؛ فرد در سن کم آبله مرغان را تجربه کرده است و در سنین بالاتر ویروس پنهان شده، آشکار می‌شود و زونا می‌شود که شدت درد آن بسیار سخت و بالا بوده که شخص مبتلا آن را تجربه می‌کند. زونا یک بیماری عصبی و پوستی است؛ دردهای زونا در یک طرف بدن ایجاد می‌شوند که معمولا در قفسه سینه، شکم و پهلو آشکار خواهند شد.

دلشاد همچنین در ادامه اظهار داشت: دردهایی که ناشی از سرطان هستند نیز یکی از دردهای شایع‌اند که در مواردی حتی به درمان‌های دارویی و مسکن‌ها با دوز بالا هم پاسخ نمی‌دهند که در این صورت با استفاده از بلاک کردن شبکه عصبی ناحیه مورد نظر، درد کنترل می‌شود.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران تصریح کرد: برای شناسایی درد، باید محل درد بیمار را ملاک تشخیص قرار دهیم تا روند درمان را به درستی درنظر بگیریم؛ هنوز پارامتری در تشخیص درد نداریم اما بررسی‌های مختلفی برای آن در نظر گرفته می‌شود.

وی با تاکید براینکه آگاهی و تجربه یک پزشک می‌تواند در تشخیص درد مؤثر باشد درباره رشته درد عنوان کرد: در ایران مسیر رسیدن به فوق تخصصی درد در رشته کاری بیهوشی است اما در برخی از کشورهای پیشرفته از سایر رشته‌ها می‌توان وارد رشته درد شد.

دلشاد با بیان روش‌های درمان درد اضافه کرد: بیمارانی که از درمان‌های دارویی، فیزیوتراپی و آب درمانی سود نمی‌برند و گزینه جراحی نیستند به فوق تخصص درد ارجاع داده می‌شوند که با روش‌های کم تهاجمی و یا حتی غیرتهاجمی به آنان کمک شود.

#روانشناسی

توصیه‌هایی مهم برای بهبود سلامت روان

امروزه سلامت روان به اندازه سلامت جسمی اهمیت دارد و به ما امکان می‌دهد تا احساسات خود را درک و مدیریت کرده و با استرس کنار بیاییم.

به گزارش ایسنا، طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فردی توانایی‌های بالقوه خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های معمول زندگی کنار آمده، کار مولد و ثمربخش داشته و برای جامعه خود مفید باشد. در واقع، سلامت روان بر نحوه تفکر، احساس، عمل، انتخاب و ارتباط ما با دیگران تاثیر می‌گذارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که سطح بالای سلامت روان با افزایش یادگیری، خلاقیت و بهره‌وری، رفتارهای اجتماعی بیشتر و روابط اجتماعی مثبت و با بهبود سلامت جسمانی و امید به زندگی، مرتبط است.

توصیه‌های مهم برای سلامت روان

هدف بسازید

زندگی بامعنا و هدفمند یکی از کلیدهای بهبود سلامت روان است. این هدف لزوماً به این معنی نیست که به دنبال تغییر جهان یا رسیدن به موفقیت حرفه‌ای باشیم، بلکه بستگی به آنچه دوست داریم و فکر می‌کنیم می‌توانیم انجام دهیم، دارد. یکی از راه‌های یافتن هدف این است که بنویسیم دوست داریم در ۱۰ سال آینده به چه چیزهایی معقولی برسیم؟ سپس برای رسیدن به آن هدف، اهداف کوچک روزانه تعیین کنیم.

خودتان را بشناسید

شناخت خود و هیجانات فردی یکی از بزرگ‌ترین قدم‌هایی است که در مسیر ارتقای سلامت روانی می‌توانید بردارید. شناخت و تشخیص هیجانات منفی مانند غم یا خشم به معنی سرکوب آنها نیست، بلکه شامل تشخیص، تجربه و پذیرش آنهاست. وقتی خود را بهتر بشناسید می‌توانید اهدافی واقع‌بینانه‌تر و مناسب‌تر برای خود تعیین کنید، با شناسایی نقاط ضعف خود کمتر آسیب ببینید و مهارت‌هایی پرورش دهید که در آنها استعداد و توانایی دارید.

وقایع مثبت زندگی خود را به خاطر بسپاریم

به جای فکر کردن به لحظات غم‌انگیز زندگی سعی کنیم توجه خود را بر لحظات شاد در گذشته متمرکز کنیم. در بسیاری از موارد مردم تمایل دارند زمان‌های بد را به جای زمان‌های خوب به یاد بیاورند که می‌تواند بر آسایش و سلامت ما تاثیر منفی بگذارد.

کارهای محبت‌آمیز انجام دهیم

کمک به دیگران یا امور خیریه می‌تواند به سلامت روان ما کمک کند. مهربانی نسبت به دیگران از بسیاری جهات به ما سود می‌رساند. از یکسو موجب می‌شود تا دیگران با ما رفتار بهتری داشته باشند و از سوی دیگر با انجام کارهای محبت‌آمیز، بدن ما دوپامین و اکسی‌توسین ترشح می‌کند که اصطلاحا هورمون شادی نامیده می‌شوند.

تمرکز حواس را تمرین کنید

ذهن آگاهی به معنای دانستن چگونگی ماندن در لحظه یعنی بودن در زمان حال؛ این کار فواید ذهنی زیادی را به همراه دارد، از افزایش شادی گرفته تا انعطاف‌پذیری بهتر. علاوه‌بر این مشخص شده است که این نوع مراقبه سریع به مدیریت استرس و کاهش علائم اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

قدردانی خود را ابراز کنیم

قدردانی بیشتر به ما کمک می‌کند تا بر چیزهای خوب زندگی تمرکز بیشتری داشته باشیم. در واقع تمرکز بر چیزهای کوچکی که هر روز تجربه می‌کنیم به بهبود سلامت ذهنی ما نیز کمک می‌کند.

نقاط قوت خود را شناسایی کنیم

احساس توانایی و اعتماد به توانایی‌های خود یکی از راه‌های کلیدی آسایش ذهنی است. دلیل آن این است که شناسایی نقاط قوت به ما کمک می‌کند آنچه را که باید به جهان ارائه دهیم به خاطر بسپاریم. علاوه‌بر این، با تجزیه و تحلیل نقاط قوت خود قادر خواهیم بود بر روی آنچه که به بهبود نیاز دارد تمرکز کنیم.

ارتباط با دیگران

کیفیت روابط ما بر سلامت روان ما نیز تاثیر می‌گذارد، به عبارت دیگر داشتن روابط عمیق‌تر و معنادارتر با دیگران به بهبود آسایش و سلامت روان کمک می‌کند.

با ارزش‌های خود زندگی کنیم

یکی از نکاتی که بسیاری از ما برای بهبود آسایش و سلامت روان خود به آن توجه نمی‌کنیم ارزش‌های ماست. این یعنی سبک زندگی که برای ما ارزشمند است را دنبال کنیم.

بیشتر بخندیم

خنده یکی از بهترین متحدان ما برای سلامت روانی‌مان است. بنابراین یافتن لحظه‌ای در روز برای انجام فعالیت‌هایی که ما را در روحیه خوبی قرار می‌دهد، به ما این امکان را می‌دهد که شادتر باشیم و از سلامت روانی بهتر برخوردار شویم.

مراقب بدن خود باشیم

سبک زندگی سالم برای سلامت روان ضروری است؛ به عبارت دیگر داشتن رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و خواب کافی از رازهای سلامت روان است.

در صورت نیاز کمک بخواهیم

اگر به لحاظ روانی مشکلاتی مانند استرس، احساس تنهائی، افسردگی، اضطراب، مشکلات ارتباطی، مرگ یک فرد عزیز، افکار خودکشی، اندوه، اعتیاد، اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی، خودآزاری، اختلالات خلقی مختلف، معلولیت یادگیری یا سایر بیماری‌های روانی با درجات مختلف داریم، مهم است به یک روانشناس مراجعه کنیم.

عدم انجام این کار نه تنها سلامت روانی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بلکه عواقب جسمی و روحی نیز به دنبال خواهد داشت.

از دسترس خارج شویم

تلفن هوشمند خود را برای یک روز در خانه بگذاریم و از پیام‌ها، هشدارها و سایر مزاحمت‌های پی‌درپی فاصله بگیریم. زمانی را صرف انجام کار سرگرم‌کننده با یک نفر به صورت رو در رو کنیم.

گاهی اوقات برای کسب لذت بیشتر نیازی به اضافه کردن فعالیت‌های جدید نداریم.

ما فقط لازم است از چیزهایی که از قبل داریم نهایت لذت را ببریم. تلاش برای خوشبین بودن به معنای نادیده گرفتن جنبه‌های تاریک زندگی نیست، بلکه فقط به این معنی است که تا آنجا که ممکن است روی چیزهای مثبت تمرکز کنیم.

بخشش را تمرین کنیم

حتی اگر بخشیدن کسی باشد که ارتباطش را با ما قطع کرده است کسانی که می‌بخشند از سلامت روان بهتری برخوردارند و از زندگی خود رضایت بیشتری دارد.

۳۰ دقیقه برای پیاده‌روی در طبیعت وقت بگذاریم

قدم زدن می‌تواند در پارک یا کوهپیمایی مختصر باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که بودن در طبیعت می‌تواند افسردگی را کاهش داده و سطح انرژی را افزایش دهد.

#ساخت ایران

دفع سنگ کلیه با مکمل طبیعی ساخت پژوهشگران ایران

متخصصان جوان ایرانی با همکاری گروه تحقیقاتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی موفق شدند فرآورده طبیعی مکمل را با پوشش مقاوم به اسید معده تولید کنند که ضمن کمک به دفع سنگ کلیه، ایران را از واردات محصول مشابه خارجی بی‌نیاز می‌کند.

هادی نادری از پژوهشگران جوان این مجموعه تحقیقاتی در گفت‌وگو با ایرنا با بیان این‌که این مکمل طبیعی دانش‌بنیان برای دفع سنگ کلیه، نتیجه هفت سال کار مشترک یک تیم تحقیقاتی متشکل از اساتید دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دانشجویان دکتری است، افزود: البته پیش از این برای رفع نیاز داخلی، داروی رواتینکس وارد می‌شد اما متعاقب تحریم‌ها و بروز کمبود در بازار دارویی، مبتلایان به سنگ کلیه از این دارو محروم شدند.

وی اضافه کرد: این محصول فناورانه ساخت محققان کشورمان حاوی ترکیبات «ترپن» طبیعی خالص‌سازی شده که با داشتن خواص ضد درد، ضد التهاب، ضد اسپاسم حالب و ادرآور، کمک شایانی به دفع سنگ‌های کوچک‌تر از ۱۰ میلی‌متر کلیه می‌کند.

این ایمونولوژیست با اشاره به اهمیت فناوری مورد استفاده در این محصول نوآورانه گفت: تولید این مکمل طبیعی برای نخستین بار در کشور به کمک فناوری سافت ژل (ژل نرم) مقاوم به اسید معده (Gastro-resistant Softgel) انجام شد که این فناوری تحت حمایت پتنت داخلی قرار دارد. نادری با بیان اینکه تاکنون متخصصان کلیه و مجاری ادراری کشور (اورولوژیست‌ها و نفرولوژیست‌ها) از این فرآورده طبیعی مکمل استقبال خوبی کرده‌اند، تصریح کرد: این محصول حاوی ۷ مولکول ترپنی (هیدروکربن‌های آلی موجود در طبیعت) با خاصیت‌های آنتی‌باکتریال، اسپاسمولیتیک (گشادکننده حالب)، ضد التهاب و کاهنده درد است که می‌تواند در کمک به دفع سنگ‌های کلیه و مجاری ادراری مؤثر باشد.

وی ادامه داد: این مولکول‌ها ترکیبات خالص‌سازی شده از گیاهان موجود در طبیعت هستند که اثربخشی بهتر و میزان عوارض جانبی کبدی و کلیوی کمتری نسبت به سایر فرآورده‌های طبیعی که از عصاره گیاهی تام استفاده می‌کنند، دارند.

این محقق حوزه سلامت با اشاره به اینکه، یکی از این ۷ ماده موجود در این محصول خاصیت دیورز (ادرارآوری) دارد، تصریح کرد: فشار هیدرواستاتیک ناشی از افزایش حجم ادرار در پشت سنگ کلیه، به دفع سنگ کمک می‌کند. برای سنگ‌های بزرگ‌تر که نیاز به سنگ‌شکنی با امواج صوتی (ESWM) دارند، این مکمل طبیعی می‌تواند در کمک به دفع خرده سنگ‌های ایجاد شده پس از این روش مفید باشد.

این ایمونولوژیست با بیان اینکه، بیماران مبتلا به سنگ کلیه ممکن است با عود مجدد آن مواجه شوند، افزود: این محصول می‌تواند برای کمک به پیشگیری (پروفیلاکسی) و جلوگیری از عود مجدد بیماری نیز مورد استفاده قرار گیرد. به این دسته از بیماران همواره نوشیدن مایعات به میزان کافی به خصوص آب، توصیه می‌شود.

نادری با تاکید بر اینکه، تولید داخلی این مکمل طبیعی در کشورمان علاوه بر جلوگیری از خروج ارز، به تبدیل تحقیق انجام‌شده در دانشگاه به محصولی در صنعت دارویی کشور منجر شده است، ادامه داد: تولید این فرآورده طبیعی مکمل، سبب شکل‌گیری زنجیره ارزش و اشتغال افراد مختلف از تحقیق و توسعه، تولید، فروش، بازاریابی و پخش و عرضه محصول شده و اکنون این محصول در دسترس بیماران مبتلا به سنگ کلیه قرار گرفته تا از مزایای آن بهره‌مند شوند.

سنگ‌های کلیوی (نفرولیتیازیس) توده‌های جامد در داخل کلیه‌ها یا مجاری ادراری هستند که از ترکیب مواد معدنی و نمک‌های موجود در ادرار به وجود می‌آیند. اندازه سنگ‌ها از حد میکروسکوپی تا چند سانتی‌متر قطر که می‌توانند باعث انسداد و درد شدید شود، متغیر است.سنگ‌های کلیوی سالانه میلیون‌ها نفر انسان در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و نه تنها درد شدید و آزاردهنده‌ای دارند حتی می‌تواند منجر به عوارض جدی‌تری مانند عفونت‌های ادراری، آسیب به کلیه‌ها و حتی نارسایی کلیه شود.

#سلامت

کلید خاموش کردن سرطان کشف شد

محققان با مشاهده فعالیت الکتریکی درون تومورهای «سرطان ریه سلول کوچک»، منبع تغذیه سرطان و چگونگی قطع آن را یافتند.

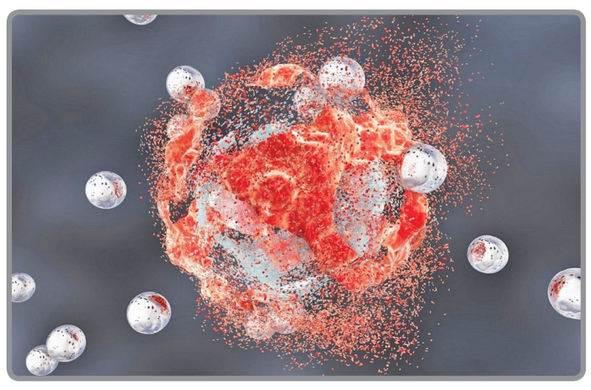
به گزارش ایسنا، محققان نوع خاصی از سلول‌های سرطانی را کشف کرده‌اند که برای رشد به شبکه برق بیولوژیکی خود متکی است و ایجاد اختلال در این نیروگاه، راه موفقیت‌آمیزی را برای مبارزه با تومورها نشان می‌دهد.

به نقل از نیو اطلس، سرطان ریه سلول کوچک(SCLC) یک نوع سرطان بسیار بدخیم و بسیار تهاجمی است که مسئول حدود ۱۳ درصد از تمام سرطان‌های ریه است و معمولا خاموش است و به طور معمول، زمانی که تشخیص داده می‌شود، متاستاز کرده است که درمان آن را بسیار سخت می‌کند.

اکنون محققان مؤسسه فرانسیس کریک(FCI) کشف کرده‌اند که برخی از سلول‌های درگیر با تشکیل تومورهای SCLC، سطوح بالایی از فعالیت الکتریکی را نشان می‌دهند.

آنها همچنین منبع این افزایش قدرت را مشخص کرده‌اند و می‌گویند که استفاده از داروهای عصبی که معمولا سیگنال‌های الکتریکی را مختل می‌کنند، می‌تواند راهی قدرتمند برای مبارزه با SCLC و احتمالاً با سایر تومورهایی باشد که به همین روش عمل می‌کنند.

لیان لی(Leanne Li)، سرپرست آزمایشگاه علوم اعصاب سرطان در FCI و یکی از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: ما می‌دانستیم که برخی از سلول‌های سرطانی می‌توانند رفتار عصبی را تقلید کنند، اما نمی‌دانستیم که چگونه توسعه یک شبکه



الکتریکی مستقل ممکن است بر توسعه بیماری تأثیر بگذارد. اکنون ما با ترکیب علوم اعصاب و تکنیک‌های تحقیقات سرطان توانسته‌ایم به این بیماری از منظری متفاوت نگاه کنیم.

محققان با استفاده از موش‌هایی که برای ابتلا به SCLC مهندسی شده بودند، دو نوع سلول درگیر در این بیماری را موسوم به سلول‌های نوروآندوکرین(NE) که شبیه به سلول‌های درگیر در فعالیت الکتریکی سیستم عصبی هستند و سلول‌های غیر نوروآندوکرین (non-NE) شناسایی کردند.

با گذشت زمان، محققان دریافتند که بیان ژن فعال شده با سرطان باعث می‌شود برخی از سلول‌های NE به سلول‌های غیر NE تبدیل شوند. علاوه‌بر این، آنها دیدند که این دو نوع سلول، تقریباً به همان روشی که نورون‌ها و سلول‌های پشتیبان به نام آستروليا(astroglia) با هم در سیستم عصبی کار می‌کنند، با هم شروع به کار کردند.

به طور مشخص آنها دریافتند که سلول‌های غیر NE در حال انتقال لاکتات به سلول‌های NE هستند و به عنوان منبع تغذیه مستقل برای پشتیبانی از فعالیت الکتریکی آنها عمل می‌کنند.

محققان همچنین دریافتند که هر چه سلول‌های NE فعالیت الکتریکی بیشتری از خود نشان دهند، سرطان تهاجمی‌تر است. آنها نه تنها این تاثیر را در موش‌ها، بلکه در انسان‌هایی که از SCLC رنج می‌برند نیز مشاهده کردند. پائولا پینادو فرناندز (Paola Peinado Fernandez)، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: کار ما نشان می‌دهد که سلول‌های NE در SCLC این توانایی را دارند که از شبکه خارج شوند. آنها شروع به تولید منبع الکتریکی خود می‌کنند و همچنین به جای منابع انرژی مورد استفاده توسط اکثر سلول‌های دیگر، از سلول‌های غیر NE پشتیبانی‌کننده انرژی می‌گیرند. ما یک ویژگی را شناسایی کرده‌ایم که این نوع سرطان‌ها را تهاجمی‌تر و درمان آنها را سخت‌تر می‌کند. ما فکر می‌کنیم که این استقلال اکتسابی سلول‌های سرطانی ممکن است آنها را از وابستگی به محیطشان رها کند.

استفاده از زهر ماهی بادکنکی برای نجات بیماران

محققان با درک عمیق‌تر از فعالیت الکتریکی در تومورهای SCLC تصمیم گرفتند ببینند که آیا می‌توانند آن را مختل کنند و اینکه چگونه بر رشد سرطان تأثیر می‌گذارد.

آنها سلول‌های سرطانی را در معرض یک سم به نام تترودوتوکسین که از ماهی بادکنکی گرفته شده بود و به سرکوب فعالیت الکتریکی معروف است، قرار دادند.

در حالی که تترودوتوکسین سلول‌های NE تولیدکننده الکتریسیته را از بین نمی‌برد، پتانسیل آنها را برای تشکیل تومور در درازمدت کاهش می‌دهد و نشان می‌دهد که قطع فعالیت الکتریکی SCLC می‌تواند یک راه موفق و قدرتمند برای مبارزه با این بیماری باشد.

محققان اکنون در حال بررسی فعالیت الکتریکی سایر سرطان‌ها هستند تا ببینند آیا آنها نیز خواص مشابه با SCLC را از خود نشان می‌دهند. اگر چنین باشد، ممکن است آنها در برابر گزینه‌های درمانی جدید که با کاهش فعالیت الکتروشیمیایی آنها، رشد آنها را مختل می‌کند، مستعد شوند.

لی گفت: هنوز راه درازی برای درک تأثیر بیولوژیکی این فعالیت الکتریکی و مکانیسم‌های بیماری خاص وجود دارد که تومور را تهاجمی‌تر و درمان آن را سخت‌تر می‌کند، اما ما امیدواریم که با درک روشی که این سلول‌های سرطانی سوخت‌گیری می‌کنند، بتوانیم آسیب‌پذیری‌هایی را که می‌توان با درمان‌های آینده مورد هدف قرار داد، در معرض دید قرار دهیم.

این پژوهش در مجله Nature منتشر شده است.

#سلامت

شیر مادر یک فرآورده زنده و دارای ۸۴ نوع فایده نهفته است

فوق تخصص نوزادان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه شیرمادر یک فرآورده زنده و دارای ۸۴ نوع فایده نهفته است، گفت: شیر مادر متناسب با شرایط نوزاد است و از دمای مناسبی برخوردار است.

به گزارش وبدا، حسن بسکابادی از تقویت ارتباط عاطفی مادر و کودک، کاهش احتمال بارداری ناخواسته، ریسک ابتلا به سرطان پستان، رحم و تخمدان، دیابت و کاهش وزن برای مادر به عنوان مزایای شیر دهی مادر یاد کرد و گفت: شیر مادر در تکامل سیستم دفاعی نوزاد نقش مهمی دارد. بیماریهایی مانند اگزما، آلرژی، روماتیسم، عفونت و منتژیت در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، کمتر رخ می دهد. استاد گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه علل آلرژی در برخی از کودکان مصرف لبنیات است اما در این کودکان به دلیل مصرف شیر مادر زمینه آلرژی کمتر ایجاد می شود، تصریح کرد: اسهال، نفخ، دل‌درد و بی‌قراری و رفلاکس از علائمی است که بیشتر نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند را در بر می گیرد.

وی با اشاره به کمتر بودن عفونت گوش میانی و دستگاه تنفسی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، گفت: علاوه براین تکامل عصبی، روحی و هوشی در این نوزادان بهتر انجام است.

این فوق تخصص نوزادان با بیان اینکه نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، آرام‌تر و از آی کیو بالاتری برخوردار هستند، گفت: تکامل حرکتی و گفتار بهتر، خواب سالم تر، احتمال کمتر ابتلا به چاقی، فشار خون بالا، سرطان خون، مرگ و میر کمتر و اختلالات گوارشی در کودکان شیر مادر خوار رخ می دهد.

به گفته بسکابادی، شیر مادر سهل الهضم و متناسب با شرایط نوزاد بوده و از دمای مناسبی برخوردار است. همچنین شیر مادر خوشبو و بی مزه است از همین رو طبع نوزاد به سمت شیرینی و شوری و... نمی رود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه شیر دهی در روزهای اول ۸ تا ۱۲ بار باید انجام شود، افزود: حتما در ساعات شبانه کودک با شیر مادر باید تغذیه شود. مادر در روزهای ابتدایی باید از هر دو پستان به نوزاد شیر دهد و به مرور می تواند در هر نوبت شیردهی یک پستان را در اختیار فرزند، قرار دهد.

وی در پایان تاکید کرد: پرهیز از تغذیه نوزاد با مکمل هایی مانند آب قند، ترنجبین و خاکشیر توصیه می شود؛ علاوه بر این، شیردهی در ۲۴ ساعت اول تولد نوزاد تا ۲۳ درصد می تواند خطر مرگ نوزاد را کاهش دهد بنابراین باید به این موضوع توجه ویژه ای داشت.

#تغذیه

مرگ سالانه ۶۰ هزار نفر به دلیل فقدان مصرف نان کامل

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تاکید بر مصرف نان کامل اظهار داشت: از مجموع ۴۲۰ هزار مرگ سالانه در کشور، حدود ۶۰ هزار مورد ناشی از فقدان مصرف نان کامل است.

احمد اسماعیل زاده به ایرنا گفت: نان کامل که با حفظ سبوس و جوانه گندم تولید می‌شود، سرشار از ویتامین‌های گروه B و مواد مغذی است. این نان به کنترل قند خون کمک کرده، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد و حتی می‌تواند از سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کند.

وی با بیان اینکه استفاده از محصولات غلات کامل باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود تا جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم، ادامه داد: نان کامل باید به مطالبه مردمی تبدیل شود زیرا در کاهش ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر و مرگ و میر نقش بسزایی دارد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه سرانه فیبر دریافتی در کشور به طور متوسط ۱۳ تا ۱۴ گرم در روز است، افزود: یکی از منابع اصلی دریافت فیبر، غلات کامل است و توصیه می‌شود عموم مردم به صورت روزانه از نان کامل استفاده و مصرف نان‌های تهیه شده با آرد سفید را محدود کنند.

پرهیز از زیاده‌روی در مصرف نمک

اسماعیل زاده، مصرف زیاد نمک را یکی از عوامل اصلی در بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند پوکی استخوان، پرفشاری خون و حتی سرطان معده برشمرد و گفت: سدیم موجود در نمک موجب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود و خطر پوکی استخوان را به‌طور قابل توجهی بالا می‌برد. برای پیشگیری از این عوارض، لازم است در تمام مراحل زندگی، از کودکی تا سالمندی، مصرف نمک را به حداقل برسانید و از این ماده با احتیاط استفاده کنید.

وی ادامه داد: بدن انسان به‌طور متوسط در طول روز تنها به حدود یک قاشق مرباخوری نمک نیاز دارد اما این به معنای آن نیست که هر روز باید این مقدار نمک را مستقیم مصرف کنیم بلکه باید به این نکته توجه کنیم که نمک مصرفی ما تنها به نمکی که در نمکدان است و روی غذاها می‌پاشیم؛ محدود نمی‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم به‌طور طبیعی حاوی نمک هستند. برای مثال، نان و برنج مقدار قابل توجهی نمک دارند و حتی برخی از میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی سدیم هستند.

اسماعیل زاده اظهار داشت: در مصرف نمک باید با دقت و احتیاط عمل کرد به خصوص اگر دچار دردهای استخوانی هستیم یا نگران ابتلا به پوکی استخوان در دوران سالمندی باشیم. رعایت این نکات می‌تواند نقش مؤثری در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض ناشی از مصرف بیش از حد نمک داشته باشد.

#سبک زندگی

هر نخ سیگار ۲۰ دقیقه از عمر انسان می‌کاهد

پژوهشگران دانشگاه لندن با استناد به نتایج تازه‌ترین تحقیقات اعلام کردند مصرف هر نخ سیگار، ۲۰ دقیقه از عمر انسان می‌کاهد.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما از لندن، پژوهشگران دانشگاه لندن اعلام کردند پس از مصرف دو هزار نخ سیگار، کاهش عمر انسان تقریبا دو برابر می‌شود و مثلا با کشیدن یک بسته سیگار ۲۰ عددی، به طور متوسط ۷ ساعت از عمر انسان کم می‌شود.

با آغاز سال نو میلادی، کارشناسان سلامت از سیگاری‌ها می‌خواهند در سال جدید، مصرف سیگار را کنار بگذارند. پژوهشگران دانشگاه لندن می‌گویند اگر یک سیگاری که روزانه ۱۰ نخ سیگار می‌کشد، در نخستین روز سال نو میلادی، چهارشنبه اول ژانویه ۲۰۲۵، این کار را متوقف کند، در ۸ ژانویه، یک روز به عمر خود می‌افزاید و اگر تا ۵ ماه فوریه، کشیدن سیگار را ترک کند، یک هفته و اگر تا ۵ ماه اوت سیگار نکشد،

یک ماه بر عمرش خواهد افزود. بدین ترتیب، اگر سیگاری‌ها تا پایان سال نو میلادی، سیگار نکشند، ۵۰ روز بر عمرشان افزوده خواهد شد.

دکتر سارا جکسون (Sarah Jackson)، یکی از مسئولان پژوهش در دانشگاه لندن می‌گوید مردم عموماً می‌دانند که سیگار، آسیب زاست، اما تمایل دارند این زیان را کم نشان دهند. سیگاری‌هایی که ترک نکنند، تقریبا ده سال از زندگیشان را از دست خواهند داد. بدین ترتیب در این باره می‌نویسد: کشیدن سیگار یکی از مرگبارترین عوامل بیمارزای قابل پیشگیری در جهان است که موجب مرگ دو سوم از مصرف کنندگان طولانی مدت این ماده می‌شود. به نوشته این روزنامه، کشیدن سیگار سالانه جان حدود ۸۰ هزار نفر را در انگلیس می‌گیرد و یک چهارم از علت همه مرگ‌های ناشی از سرطان‌ها، مصرف سیگار است.

در بررسی پژوهشگران دانشگاه لندن، از اطلاعات مطالعه پزشکان بریتانیا (British Doctors Study) که از سال ۱۹۵۱ میلادی آغاز شده و یکی از گسترده‌ترین موارد بررسی آثار دخانیات در جهان است و نیز از اطلاعات مطالعه میلیون‌ها زن که وضعیت سلامت زنان این کشور را از سال ۱۹۹۶ گردآوری می‌کند، استفاده شده است.

در سال دو هزار میلادی، مقاله‌ای در نشریه علمی سازمان نظام پزشکی انگلیس منتشر شده بود که براساس آن، کشیدن هر نخ سیگار، ۱۱ دقیقه از عمر انسان می‌کاست، اما براساس گزارش پژوهش اخیر که در نشریه ژورنال اعتیاد (the Journal of Addiction) منتشر شده است، اکنون این کاهش، تقریبا دو برابر می‌شود یعنی به طور متوسط با کشیدن هر نخ سیگار، ۲۰ دقیقه (۱۷ دقیقه از عمر یک مرد سیگاری و ۲۲ دقیقه از عمر هر زن سیگاری) کم می‌شود.