

#### خنک بودن محیط برای سالمندان،

#### ضروری شناخته شد

با توجه به موج گرمایی که این روزها اکثر مناطق را درگیر کرده، خنک نگه داشتن هوا برای سالمندان امری ضروری است. یک آزمایش شبیه سازی شده جدید اهمیت ماندن افراد مسن در فضا‌های دارای تهویه مطبوع و خنک در طول موج گرما و کاهش قرار گرفتن در معرض دمای بالا را نشان داده است. این مطالعه در دانشگاه اتاوار در کانادا انجام شد و ۴۰ فرد ۶۴ تا ۷۹ ساله را شامل شده است.در طول آزمایش، شرکت کنندگان به مدت ۹ ساعت در معرض دمای ۳۷ درجه سانتی گراد قرار گرفتند و یک موج هوای گرم را شبیه سازی کردند و



برخی از آن‌ها در طول موج گرمای مصنوعی از استراحت دو ساعته در اتاقی با تهویه مطبوع لذت بردند و شرکت کنندگان برای مقایسه تحت اندازه گیری

عملکرد قلب قرار گرفتند.این آزمایش تأثیر مثبت خنک نگه داشتن محیط بر عملکردهای قلبی و عروقی و همچنین اثرات روانی را به اثبات رسانده است. نتایج این آزمایش در زمانی ارائه شده است که گرمای هوا در سراسر جهان احساس می‌شود و در افزایش آتش سوزی در جنگل‌ها در نیمکره شمالی بازتاب یافته است. یافته‌ها نشان می‌دهند با افزایش سریع دمای جهانی که سلامت و رفاه جمعیت‌های آسیب‌پذیر در سراسر جهان را تهدید می‌کند، ضروری است که تلاش‌های خود را برای توسعه راه‌حل‌ها و توصیه‌های موثر حفاظت افراد در برابر گرما تسریع کنیم.

# آلودگی هوا سالانه منجر به ۷ میلیون مرگ زودرس در جهان می شود



روستایی باعث ایجاد ذرات ریز می‌شود که منجر به سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان ریه و بیماری‌های حاد و مزمن تنفسی می‌شود.

## کاشت ناخن و ابتلا به هزاران بیماری!

متخصصان این مواد سرطان زاهستند سطح لیش را از روی ناخن پاک می‌کنند در این فرآیند پنبه آغشته شده به استیون ۱۰۰ درصد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به وسیله فویل روی سطح پوست و ناخن قرار می گیرد تا زلیش خنک شده روی پوست خیس خورده کنده شود. مطمئناً این مواد جذب پوست و ناخن شده و در طولانی مدت منجر به مشکلات پوستی، قارچ، اگزما، سرطان و... خواهد شد.

یکی از نکاتی که بانوان باید رعایت کنند این است که باید هرآزگاهی به ناخن‌های خود استراحت دهند تا هوا ریز سطح ناخن جریان داشته باشد و رطوبت کافی جذب ناخن شود. همانطور که گفتیم استفاده از سوهان‌های برقی برای پاک کردن زلیش به شدت به سطح ناخن



آسیب می‌زند. اما بسیاری از بانوان بعد از ترانشیدن لاک زل قبلی‌شان دوباره بدون وقفه روی ناخن‌های خود ژل می‌گذارند که در این صورت در طولانی‌مدت چیزی از ناخن نمانده و کاملاً به سطح ناخن آسیب می‌رسانند.مهمچنین باید توجه کرد که برخی از آرایشگاه‌ها به دلیل صرفه‌جویی در هزینه یا انجام کار زلیش با قیمت کمتر برای جذب مشتری از مواد نامرغوب برای تزئین و آرایش ناخن‌های مشتریان استفاده می‌کنند. که در این صورت ممکن است مشتریان پس از چندبار استفاده مدوم از این محصولات به مشکلات پوستی متعددی دچار شوند.

لازم به ذکر است که بانوان برای حفظ سلامتی خود و دیگر شهروندان قبل از مراجعه به سالن‌های زیبایی و انجام زلیش به متخصص پوست مراجعه کرده و از سلامت پوست و ناخن‌های خود اطمینان حاصل کنند.

**لکه‌های پوستی، نتیجه استفاده مداوم از دستگاه‌های UV و LED** از آتجایی که زلیش از مواد متفاوتی از مواد تشکیل دهنده لاک ساخته شده، در حالت عادی خشک نشده و تثبیت نمی‌شود. بنابراین نیاز به دستگاه‌های UV و LED دارد. به گفته برخی از متخصصان پوست و مو و زیبایی استفاده از دستگاه‌های UV و LED در طولانی مدت منجر به ایجاد لکه‌های پوستی می‌شود.

**میز پرگرد ناخنکارها، عامل ابتلا به هزاران بیماری!**

اگر شما فردی باشید که به طور مرتب و هر ماه به آرایشگاه همیشگی‌تان رفته و زلیش و لمینت ناخن انجام می‌دهید حتماً میز پر از گرد ناخنکاران که از ترانشیده شدن ناخن مشتریان قبلی به جا مانده است را دیده‌اید. همچنین تمام ناخنکارها یک جامدادی یا سبد پر از

## بهترین رژیم غذایی برای ورزشکاران

غذاهای پروتئینی برای ساختن و ترمیم آسیب‌های عضلانی اهمیت دارند اما باید بدانیم که در یک رژیم غذایی روزانه و متنوع، پروتئین بیش از مقادیر مورد نیاز افراد عادی وجود دارد و حتی در غذاهای گیاهی نیز می‌توان مقادیر مناسبی از انواع پروتئین‌ها را یافت.

رژیم غذایی مناسب برای ورزشکاران مبتنی بر سبزیجات، میوه‌ها، پشنجات، غلات، حبوبات، روغن و کربوهیدرات و مقادیر کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

بر اساس این مطلب که توسط فدراسیون پزشکی تهیه شده، آمده است، حفظ مایعات بدن در اجرای ورزشی اهمیت دارد. مصرف مایعات قبل، حین و پس از تمرین به ویژه در آب و هوای گرم اهمیت دارد و جایگزینی نمک وقتی اهمیت پیدا می‌کند که تعریق زیاد باشد.

#### سلامت

نورخوستان آتلاین www.NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

#### مدیر گروه جراحی بیمارستان

#### شریعتی عنوان کرد:

#### آنچه باید از سنگ کیسه صفرا

#### بدانیم

#### چه کسانی مبتلا می شوند

مدیر گروه جراحی بیمارستان شریعتی، در مورد سنگ کیسه صفرا، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر، احمدرضا سروش، در برنامه ضریان شبکه سلامت سیما، گفت: کیسه صفرا در زیر بستر کبد قرار دارد و اگر شکم را به چند قسمت تقسیم کنیم، کیسه صفرا در قسمت راست فوقانی آن قرار دارد. بیماری‌های کیسه صفرا، به خصوص سنگ کیسه صفرا، یکی از شایع‌ترین علت‌های بستری بیماران به دلیل مشکلات گوارشی است. این عضو بدن بسیار کوچک است و حجمی بین ۵۰ تا ۷۰ سی‌سی دارد.

وی تأکید کرد: کیسه صفرا تولید کننده صفرا نیست و تنها ذخیره کننده آن است، زمانی که غذا خورده می‌شود، این کیسه منقبض شده و صفرا وارد دستگاه گوارش می‌شود. صفرا در هضم و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی محلول در چربی نقش کلیدی دارد. بنابراین در صورت برداشت کیسه صفرا هنگام جراحی، فقط مکان ذخیره صفرا از بین می‌رود و گردش صفرا قطع نمی‌شود.

سروش در پاسخ به این سوال که سنگ کیسه صفرا چگونه به وجود می‌آید، گفت: مهم‌ترین عوامل تأثیر گذار بر ایجاد سنگ کیسه صفرا زنتیک،محیط و تغذیه هستند. در کشور ما حدود ۶ تا ۹ درصد افراد در طول عمر خود مبتلا به سنگ کیسه صفرا می‌شوند.

وی با عنوان این مطلب که سبک زندگی از جمله عوامل مهم ایجاد کننده سنگ کیسه صفرا محسوب می‌شود، افزود: افراد کم تحرک ریسک بالاتری برای تشکیل سنگ صفرا دارند.

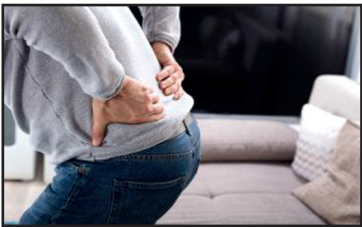
سروش ادامه داد: بین چاقی و ایجاد سنگ کیسه صفرا نیز رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. بارداری نیز از عوامل افزایش دهنده ابتلا به سنگ صفرا است، زیرا در هنگام بارداری، تغییرات هورمونی گسترده‌ای در بدن ایجاد می‌شود. بعضی داروها نیز می‌توانند این ریسک را افزایش دهند.

این استاد دانشگاه در پاسخ به این سوال که علائم سنگ کیسه صفرا چیست، گفت: نوع بدون عارضه این بیماری، خود را به صورت کولیک صفراوی نشان می‌دهد، به این صورت که پس از خوردن یک وعده غذای چرب و سنگین، بیمار درد شدیدی را در قسمت فوقانی و راست شکم، و گاهی در قسمت شانه راست احساس می‌کند. البته این درد با تهوع و استفراغ نیز می‌تواند همراه باشد.

#### تشریح روش های درمان

#### کمر درد

#### میزان موفقیت عمل دیسک کمر



یک فوق تخصص درد، به تشریح روش های درمانی برای کمردرد و دیسک کمر پرداخت و گفت، ابتدا باید روش های غیر تهاجمی را مورد توجه قرار داد و اگر جواب نداد، سراغ دیگر روش ها رفت. حسین عدل خو، در گفتگو با خبرنگار مهر افزود: روش های مختلفی برای درمان کمردرد وجود دارد که در قدم اول، استفاده از روش غیرتهاجمی و محافظتی است که به بیمار توصیه می‌کنیم انجام بدهد.

وی ادامه داد: استراحت، آب درمانی، فیزیوتراپی، طب سوزنی و... به عنوان روش‌های غیرتهاجمی برای درمان کمردرد هستند که به بیمار توصیه می‌شود.

عدل خو گفت: اصولاً این روش‌های غیرتهاجمی برای دیسک ساده جواب می‌دهد، مخصوصاً هفته‌ای ۳ الی ۴ بار آب درمانی که همان راه رفتن در آب است.

این فوق تخصص درد افزود: اگر روش‌های غیرتهاجمی جواب نداد، سراغ تزریق‌ها می‌رویم که در کلینیک و به صورت سریایی انجام می‌شود.

عدل خو در توضیح روش‌های تزریقی برای درمان کمردرد، گفت: در این روش‌ها، با استفاده از می‌کنیم و با سوزن‌های مخصوص، التهاب را از بین می‌بریم.وی تأکید کرد: توجه داشته باشیم که این روش، ممکن 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 می‌شود، ادامه داد: قرار نیست با استفاده از این روش‌ها، بیمار کاملاً خوب شود. 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.

این فوق تخصص درد 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.

وی با اشاره به اینکه خیلی از بیماران شرایط عمل جراحی را ندارند، گفت: عمل دیسک کمر تا ۴۰ درصد با موفقیت همراه است، اگر جراح حاذق باشد و شرایط مهیا باشد.

عدل خو افزود: میزان موفقیت عمل جراحی دیسک کمر در نوبت دوم به ۲۰ درصد می‌رسد. لذا، هیچ کجای دنیا، مستقیم سراغ جراحی دیسک کمر نمی‌روند؛ بلکه در ابتدا از روش‌های غیرتهاجمی و تزریق استفاده می‌کنند و اگر جواب نداد، جراحی می‌روند.

محققان گزارش می دهند؛

#### افراد دارای ژن آلزایمر ابتدا

#### حس بویایی خود را از دست

#### می دهند



یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که حامل ژن مرتبط با بیماری آلزایمر هستند، ممکن است مدت ها قبل از بروز مشکلات حافظه و تفکر، حس بویایی خود را از دست بدهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که این نشانه اولیه زوال عقل در افرادی که حامل این ژن موسوم به εAPOE نیستند دیده نمی‌شود.

دکتر «متیو گود اسمیت»، محقق ارشد از دانشگاه شیکاگو، می‌گوید: «آزمایش توانایی فرد در تشخیص بوها ممکن است راهی مفید برای پیش بینی مشکلات آینده در زمینه شناخت باشد.»

گود اسمیت در ادامه افزود: «در حالی که تحقیقات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها و تعیین سطح از دست دادن بویایی که می‌تواند خطر آینده را پیش‌بینی کند، مورد نیاز است، این نتایج می‌تواند امیدوارکننده باشد، به ویژه در مطالعاتی که با هدف شناسایی افراد در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل در مراحل اولیه بیماری انجام می‌شود.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۸۶۵ نفر را از لحاظ توانایی تشخیص بو مورد بررسی قرار دادند. آزمایشات در طول پنج سال انجام شد. کسانی که مشکلات حافظه با تفکر داشتند دو بار به فاصله پنج سال مورد آزمایش قرار گرفتند. محققان همچنین نمونه‌های DNA از افراد گرفتند.

محققان دریافتند افرادی که نوع ژن آلزایمر را حمل می‌کنند، ۳۷ درصد کمتر از افرادی که این ژن را نداشتند، تشخیص بوی خوب داشتند. افراد دارای این ژن از سن ۶۵ تا ۶۹ سالگی تشخیص بوی کمتری را تجربه کردند. محققان دریافتند که در آن سن، حاملان ژن می‌توانند به طور متوسط حدود ۳ بوی آزمایشی را تشخیص دهند، در حالی که در افرادی که فاقد این ژن بودند، حدود ۴ بو را تشخیص دادند.

گود اسمیت گفت: «شناسایی مکانیسم‌های زیربنایی این روایی به ما کمک می‌کند تا نقش بویایی در تخریب عصبی را درک کنیم.»

#### ارتباط چاقی نوجوان ها

#### با نوشابه

تحقیقات جدید نشان می‌دهد میان مصرف نوشابه و چاقی نوجوانان ارتباط وجود دارد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل ایسکانیوز، تحقیق جدید در ۱۰۷ کشور در سراسر جهان نشان می‌دهد ۱۰ درصد افزایش مصرف روزانه نوشابه با افزایش ۳.۷ درصدی تعداد نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق ارتباط دارد.

در این نظرسنجی که شامل ۴۹۵ هزار و ۵۲۸ نوجوان مدرسه‌ای بود، درباره مصرف هر کودک از نوشابه‌های گازدار از جمله مارک‌های معروف و همچنین نوشیدنی‌های بدون مارک که معمولاً حاوی شکر هستند، سوال شد؛ سپس این داده‌ها همراه با ارقام BMI شاخص توده بدنی برای شناسایی نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق بررسی شد، درصد دانش آموزان 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 نشان داد هر ۱۰ درصد افزایش در مصرف روزانه نوشابه منجر به افزایش ۳.۷ درصدی در شیوع نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق می‌شود و مالیات بر نوشابه‌ها به طور مؤثری مصرف این نوشیدنی‌ها را در بین نوجوانان کاهش می‌دهد.

در کشورهایی که مالیات نوشابه دارند، شیوع 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 تأکید دارد کاهش مصرف نوشابه باید یک رویکرد اولویت‌دار برای مهار همه‌گیری اضافه وزن و چاقی در بین نوجوانان باشد.