

صرف چه میزان کافین خطرناک است؟

مطالعات محققان نشان دهد که صرف بیش از حد فنجان قهوه در روز برای قلب و استخوانها خطرناک است.

دوز بی خطر کافین در روز حداکثر دو فنجان قهوه در روز معادل با ۴۰۰ میلی گرم کافین است. صرف بیش از حد ممکن است خطر پوکی استخوان (کاهش تراکم استخوان تا حد سختگیری)، آرتمی و حادثه عروق کرونر را فراهم می کند. برعکس، مقدار بی ضرر ۴۰۰ میلی گرم کافین است. این تقریباً معادل دو فنجان قهوه ۲۳۵ میلی لیتری است. اما محتوای کافین بسته به نوع نوشیدنی متفاوت است. محتویات دقیق روزی بسته بندی محصول درج شده است. صرف بیش از حد



متخصص پوست و مو عنوان کرد:
شپش سر چگونه اتفاق
می افتد
راه های تشخیص و درمان



یک متخصص بیماری های پوست و مو، چگونگی بروز شپش سر و درمان های آن آن را تشریح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، رضا ریاطی، با اشاره به اینکه شپش یک انکل کوچک است که حتی با جسم غیرمسلح نیز دیده می شود و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود، اظهار کرد: از مهم ترین امکانی که افراد به شپش مبتلا می شوند، می توان به مکان های شلوغ و بر تجمع مانند مدارس، مهدهای کودک، پادگان ها و کمبها اشاره کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می بیان اینکه بیماری شیشه نوعی آلودگی انکلی است افزایش شیشه داری تخم های به نام "رشک" است که این رشکها سفید و زاره رنگ هستند.

وی، ایجاد حالت شوره زدگی روی های با وجود آمدن دانه های کوچک که برای شکل روی منطقه آلوده را زدگیر علاوه وجود شپش ذکر کرد.

به گفته این استاد دانشگاه به طور کلی سه دسته شپش وجود دارد، شپش "سر، تن" و "غانه" شیشه های سر معمولاً در پشت گوش و گردن هستند، سرایت پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط های آلوده بروز می کند، اما شپش تنه معمولاً در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی خانمان یا در شرایط خاص بمانند زلزله و چنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می یابد. اینلا شپش تنه همراهی بازیز یک سری عفونت های دیگر مانند تیفوس دارد.

رباطی، یکی از اصلی ترین راه های تشخیص این انکل را دیدن شپش زنده با رشک های عتوان کرد و گفت: ممکن است اولین علامت ایجاد شپش خارش باشد به این شکل که فرد مبتلا احساس می کند که چیزی روی بوسټ سرس را در حال راه رفتن یا خیزیدن است. در شپش عانه نیز موهای نواحی ناتسی در گیر می شود که با خاش شدید همه راه است که راه عده انتقال شپش عانه را بله چنیست.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اسas تشخیص شپش سر را علایم بالینی ذکر کرد و افزود: شپش سر مدل احوال ترین نوع آلودگی توسط این انکل است که در مراحل پیش فرته تر این بیماری با چشم غیرمسلح به راحتی قابل شناسایی است.

رباطی با تأکید بر اینکه برای درمان بیماری شپش باید انکل زنده و رشک های ختم را با همان رشک های شپش باقی بمانند امکان این است که بعد از جند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود و جود دارد.

وی ادامه داد: تخم های را رشک های شپش به شوره سر شباht است. شما این روش را بکار می بینید که رشک های دارای چسبندگی زیادی هستند که به راحتی از ساقه موی سر جدا نمی شوند.

این متخصص بیماری های پوست و مو با اشاره به راه های راهنمایی درمان شپش که در راه های راهنمایی درمان شپش به دلیل قدرت سرایت پذیری در بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت مبتلا باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند.

وی توصیه کرد: درمان قطعی شپش باید دوستی و به فاصله یک هفته، انجام شود.

این متخصص بیماری های پوست و مو تأکید کرد: بعد از درمان های ساده تر تجویز می شود می توان از درمان های ساده تر مثل شست و شوی مو و یا آشته شکر دن شانه به سرمه رقیق شده برای این بردن کامل تخمها ایکل شپش چسبیده به ساقه های مو استفاده کرد.

وی با اشاره به اینکه درمان های باید توسط پزشک متخصص انجام شود توضیح داد: استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضد شپش می تواند حساسیت را باشد و یا در مواردی موجب مقاومت نر شدن انکل شود بنابراین توصیه می شود ضمن توجه به رعایت بهداشت فردی از درمان های خودسرانه برای این برد شپش پرهیز شود.

با توجه به اینکه ایکل شپش مدت زیادی خارج از پوست بدن زنده نمی ماند، شست و شو و ضد عفونی کردن بیش از حد البته لزومی ندارد اما رعایت بهداشت کلی محیط توصیه می شود.

متخصص پوست و مو عنوان کرد:

شپش سر چگونه اتفاق
می افتد
راه های تشخیص و درمان

یک متخصص بیماری های پوست و مو، چگونگی بروز شپش سر و درمان های آن آن را تشریح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، رضا ریاطی، با اشاره به اینکه شپش یک انکل کوچک است که حتی با جسم غیرمسلح نیز دیده می شود و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود، اظهار کرد: از مهم ترین امکانی که افراد به شپش مبتلا می شوند، می توان به مکان های شلوغ و بر تجمع مانند مدارس، مهدهای کودک، پادگان ها و کمبها اشاره کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می بیان اینکه بیماری شیشه نوعی آلودگی انکلی است افزایش شیشه داری تخم های به نام "رشک" است که این رشکها سفید و زاره رنگ هستند.

وی، ایجاد حالت شوره زدگی روی های با وجود آمدن دانه های کوچک که برای شکل روی منطقه آلوده را زدگیر علاوه وجود شپش ذکر کرد.

به گفته این استاد دانشگاه به طور کلی سه دسته شپش وجود دارد، شپش "سر، تن" و "غانه" شیشه های سر معمولاً در پشت گوش و گردن هستند، سرایت پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط های آلوده بروز می کند، اما شپش تنه معمولاً در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی خانمان یا در شرایط خاص بمانند زلزله و چنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می یابد. اینلا شپش تنه همراهی بازیز یک سری عفونت های دیگر مانند تیفوس دارد.

رباطی، یکی از اصلی ترین راه های تشخیص این انکل را دیدن شپش زنده با رشک های عتوان کرد و گفت: ممکن است اولین علامت ایجاد شپش خارش باشد به این شکل که فرد مبتلا احساس می کند که چیزی روی بوسټ سرس را در حال راه رفتن یا خیزیدن است. در شپش عانه نیز موهای نواحی ناتسی در گیر می شود که با خاش شدید همه راه است که راه عده انتقال شپش عانه را بله چنیست.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اسas تشخیص شپش سر را علایم بالینی ذکر کرد و افزود: شپش سر مدل احوال ترین نوع آلودگی توسط این انکل است که در مراحل پیش فرته تر این بیماری با چشم غیرمسلح به راحتی قابل شناسایی است.

رباطی با تأکید بر اینکه برای درمان بیماری شپش باید انکل زنده و رشک های ختم را با همان رشک های شپش باقی بمانند امکان این است که بعد از جند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود و جود دارد.

وی ادامه داد: تخم های را رشک های شپش به شوره سر شباht است. شما این روش را بکار می بینید که رشک های دارای چسبندگی زیادی هستند که به راحتی از ساقه موی سر جدا نمی شوند.

این متخصص بیماری های پوست و مو با اشاره به راه های راهنمایی درمان شپش که در راه های راهنمایی درمان شپش به دلیل قدرت سرایت پذیری در بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت مبتلا باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند.

وی توصیه کرد: بعد از اینکه درمان های باید توسط پزشک متخصص انجام شود توضیح داد: استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضد شپش می تواند حساسیت را باشد و یا در مواردی موجب مقاومت نر شدن انکل شود بنابراین توصیه می شود ضمن توجه به رعایت بهداشت فردی از درمان های خودسرانه برای این برد شپش پرهیز شود.

با توجه به اینکه ایکل شپش مدت زیادی خارج از پوست بدن زنده نمی ماند، شست و شو و ضد عفونی کردن بیش از حد البته لزومی ندارد اما رعایت بهداشت کلی محیط توصیه می شود.

متخصص پوست و مو عنوان کرد:

شپش سر چگونه اتفاق
می افتد
راه های تشخیص و درمان

یک متخصص بیماری های پوست و مو، چگونگی بروز شپش سر و درمان های آن آن را تشریح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، رضا ریاطی، با اشاره به اینکه شپش یک انکل کوچک است که حتی با جسم غیرمسلح نیز دیده می شود و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود، اظهار کرد: از مهم ترین امکانی که افراد به شپش مبتلا می شوند، می توان به مکان های شلوغ و بر تجمع مانند مدارس، مهدهای کودک، پادگان ها و کمبها اشاره کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می بیان اینکه بیماری شیشه نوعی آلودگی انکلی است افزایش شیشه داری تخم های به نام "رشک" است که این رشکها سفید و زاره رنگ هستند.

وی، ایجاد حالت شوره زدگی روی های با وجود آمدن دانه های کوچک که برای شکل روی منطقه آلوده را زدگیر علاوه بر این، ثابت شده است که کافین خطر آرتمی را فراشین می دهد، اما در دوزهای بالا فرق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.

کافین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات نشان می دهد که کافین مصرف کافین تأثیراتی نیز دارد. اینلا شپش کافین می تواند هم در این مقدار را هم تسبیح کند و هم آن را بدتر کند. بنابراین باید اینکه بزرگترین مقدار شپش را با اینکه بزرگترین مقدار کافین را مصرف کنند.