

خانه تکانی ایمن نیازمند رعایت نکات ضروری است

سختگوی سازمان آتش نشانی تهران گفت: خانه تکانی ایمن نیازمند رعایت نکات ضروری است.

جلال ملکی، سختگوی سازمان آتش نشانی شهرداری تهران، با اشاره به اهمیت رعایت نکات ایمنی در هنگام خانه تکانی، هشدار داد که این فعالیت‌ها می‌توانند خطرانی جدی به همراه داشته باشند.

وی ضمن تأکید بر لزوم قطع برق هنگام تمیز کردن وسایل برقی مانند پریرها و لوسترها، گفت: برای شستشوی وسایل برقی حتماً باید برق دستگاه قطع شده و از دستمال‌های خشک استفاده شود. استفاده از دستمال‌های نم دار می‌تواند خطر

رازهای سلامت چشم؛ از آب مروارید تا تأثیر صفحه‌نمایش



یک متخصص چشم به مشکلات رایج چشمی مانند آب مروارید، آب سیاه، تأثیر دیابت بر بینایی و خستگی ناشی از صفحه‌نمایش نیز اشاره کرد.

هر زم شمس متخصص چشم، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: آب مروارید علامت خاصی ندارد، اما معمولاً دید فرد به تدریج تار می‌شود. علت این مسئله تغییرات عدسی چشم است که مانند سایر سلول‌های بدن، با افزایش سن دچار تغییر می‌شود. این عدسی که ابتدا شفاف است، به‌مرور زمان رنگ خود را از دست داده و کدر می‌شود که به آن «آب مروارید» می‌گویند. این بیماری باعث می‌شود فرد نتواند اجسام را واضح ببیند.

وی افزود: در برخی موارد، فشار داخل چشم نیز افزایش می‌یابد، زیرا تغییرات بافتی عدسی موجب افزایش حجم آن شده و به ساختارهای داخلی چشم فشار وارد می‌کند، ولی علامت اصلی آب مروارید افزایش فشار چشم نیست و برای تشخیص آن باید با میکروسکوپ وضعیت عدسی را بررسی کرد.

تأثیر دیابت بر بینایی

شمس ادامه داد: دیابت نیز در طولانی‌مدت بر سلامت چشم اثر می‌گذارد. معمولاً بعد از ۲۰ سال، حتی اگر دیابت به‌خوبی کنترل شده باشد، عوارض چشمی مانند ایجاد عروق خونی جدید، خونریزی شبکیه و تورم ایجاد می‌شود که ممکن است باعث کاهش شدید بینایی شود.

وی افزود: افراد دیابتی باید بعد از ۱۵ سال از شروع بیماری، حتماً به‌طور منظم به چشم‌پزشک مراجعه کنند. روش‌های درمانی مختلفی مانند لیزر و تزریق دارو برای کاهش تورم وجود دارد. امروزه امکانات درمانی در ایران نسبت به ۵۰ سال پیش پیشرفت زیادی کرده و از نایبانی ناشی از دیابت تا حد زیادی جلوگیری می‌شود.

این متخصص گفت: آب سیاه یک بیماری جدی چشمی است که می‌تواند باعث آسیب عصب بینایی و در نهایت کوری شود. این بیماری معمولاً وراثتی است و در افرادی که سابقه خانوادگی دارند، خطر ابتلا بیشتر است. آب سیاه به‌تدریج باعث کاهش میدان دید می‌شود و اگر درمان نشود، منجر به از بین رفتن عصب بینایی خواهد شد.

به گفته وی، نوع معمولی این بیماری بدون علامت است و معمولاً پزشکان آن را تشخیص می‌دهند، بنابراین توصیه می‌شود که افراد بعد از ۴۰ سالگی به‌طور منظم برای بررسی فشار چشم معاینه شوند.

شمس ادامه داد: نوع حاد آب سیاه، که به دلیل بسته شدن زاویه چشم رخ می‌دهد، بسیار دردناک است و نیاز به درمان اورژانسی دارد. این نوع می‌تواند به‌سرعت باعث افزایش فشار داخل چشم شده و در صورت عدم درمان، منجر به کوری شود.

آیا آب هویج برای چشم مفید است؟

وی تأکید کرد که مصرف آب هویج به دلیل داشتن ویتامین A برای سلامت عمومی مفید است، اما تأثیر مستقیمی بر بهبود بینایی ندارد و ویتامین‌های مختلفی در سلامت چشم نقش دارند و مصرف بیش از حد ویتامین A لزوماً کمکی به پیشگیری یا درمان بیماری‌های چشمی نمی‌کند.

چرا استفاده طولانی مدت از کامپیوتر باعث قرمزی چشم و سردرد می‌شود؟
وی در ادامه به مشکلات ناشی از استفاده طولانی‌مدت از صفحه‌نمایش اشاره کرد و گفت: قرمزی چشم و سردرد در افرادی که زیاد پشت سیستم می‌نشینند، می‌تواند به علت خشکی چشم، خستگی عضلات چشم، حساسیت، آلرژی هوا، آلودگی و نیاز به عینک باشد.

سلامت



برق گرفتگی را افزایش دهد.

ملکی همچنین در مورد پسماندهای خانه تکانی هشدار داد و گفت: ضایعات ناشی از خانه تکانی، مانند کارتون‌ها، چوب‌های شکسته و موکت‌های قدیمی، می‌توانند خطرات جدی برای افراد به ویژه نوجوانان و کودکان ایجاد کنند. این وسایل ممکن است به وسایل آتش‌زا یا دیگر خطرات تبدیل شوند. وی توصیه کرد: که این ضایعات بلافاصله از محیط منزل خارج شوند. سختگوی سازمان آتش‌نشانی همچنین افزود: برای انجام کارهای سنگین مانند جابجایی اجاق گاز، یخچال یا مبللمان، بهتر است این کارها به صورت گروهی و با کمک اعضای خانواده انجام گیرد. انجام این نوع کارها به تنهایی می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی مانند کمر درد شود.وی در پایان با تأکید بر رعایت اصول ایمنی در این ایام، اظهار داشت: خانه تکانی باید با دقت و مسئولیت‌پذیری انجام شود تا از بروز حوادث ناگوار جلوگیری شود.منبع: مهر

چگونه سالمندی سالمی داشته باشیم؟

کامل مئانه را سخت می‌کند. در مردان بزرگ شدن پروستات می‌تواند تخلیه کامل مئانه را با مشکل روبرو کند.

مرتب دستشویی رفتن، وزن مناسب، خودداری از استعمال سیگار، خودداری از مصرف مواد غذایی محرک مئانه و درمان یبوست از راهکارهای حفظ سلامت مئانه و مجاری ادراری است.

دندان‌ها

در این دوران احتمال جدا شدن لثه از دندان‌ها بیشتر می‌شود. همچنین مصرف داروهای تجویزی برای درمان آگزژی‌ها، آسم، فشار خون بالا و کلسترول بالا موجب خشکی دهان می‌شود. در نتیجه، دندان و لثه در برابر پوسیدگی و عفونت آسیب‌پذیر می‌شود. مسواک زدن و استفاده از نخ دندان و چک‌آپ مرتب دهان و دندان برای حفظ سلامت دهان و دندان توصیه می‌شود.

پوست

با افزایش سن پوست بدن نازک‌تر شده و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و بافت‌های چربی زیر پوست کاهش پیدا می‌کند. همچنین بدن به راحتی دچار کبودی می‌شود. حمام آب گرم، استفاده از صابون و مرطوب‌کننده مناسب، استفاده از کرم ضد آفتاب و لباس مناسب و خودداری از استعمال سیگار به سلامت پوست کمک می‌کند.

وزن

در ادامه این گزارش آمده است: با افزایش سن میزان کالری مصرفی بدن کند می‌شود. درصورتیکه با بالا رفتن سن میزان فعالیت بدنی کاهش یافته اما مواد غذایی مصرفی کم نشود، فرد دچار اضافه وزن می‌شود. برای برخورداری از وزن ایده‌آل در این دوره از زندگی، فعال بودن و مصرفذای سالم توصیه‌می‌شود.

D، ورزش کردن و خودداری از استعمال سیگار و پرهیز از مصرف مواد الکلی می‌توان به حفظ سلامت استخوان‌ها، مفصل‌ها و ماهیچه‌ها کمک کرد.

سیستم گوارشی

تغییرات ساختاری مرتبط با سن در روده بزرگ به مشکل یبوست در افراد سالمند منجر می‌شود. ورزش نکردن، عدم مصرف میزان کافی مایعات و فیبر خوراکی به تشدید این وضعیت کمک می‌کند. همچنین مصرف برخی انواع داروها و ابتلا به برخی بیماری‌ها از قبیل دیابت می‌تواند به تشدید یبوست کمک کند. رژیم غذایی سالم و گنجاندن حرکات ورزشی در برنامه روزانه در پیشگیری از یبوست سودمند است.

مئانه و مجاری ادراری

با افزایش سن مئانه تا حدودی قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد، در نتیجه دفعات بیشتری احساس ادرار کردن به فرد دست می‌دهد. همچنین ضعیف شدن ماهیچه‌های مئانه تخلیه

با بالا رفتن سن استخوان‌ها به لحاظ سایز و تراکم کوچک‌تر شده که در این شرایط ضعیف‌تر شده و مستعد شکستگی می‌شوند. همچنین ممکن است قد فرد کوتاه‌تر شود. به طور کلی ماهیچه‌ها قدرت، مقاومت و انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند که بر تعادل و ثبات بدن تأثیر می‌گذارد.

با دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین

نقش نوشیدن شیر در افزایش تاثیر داروهای خوراکی



محققان می‌گویند نوشیدن شیر همزمان با مصرف برخی از داروهای خوراکی موجب بهبود اثربخشی آن داروها می‌شود، چرا که شیر، جذب برخی از داروهای خوراکی را بهبود می‌بخشد.

به گزارش ایسنا، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وقتی شیر با داروهای خوراکی خاصی ترکیب می‌شود، جذب آن توسط بدن به میزان قابل توجهی بهبود می‌یابد.

به نقل از نیو اطلس، این جدیدترین یافته برآمده از یک مجموعه مطالعات است که نشان می‌دهد شیر یک وسیله نقلیه بسیار مؤثر برای تحویل دارو است.

بسیاری از ما می‌دانیم که شیر در دنیای سلامت و پزشکی بسیار ارزشمند است. طی سال‌ها، درباره تاثیر و فواید شیر، مطالب بسیاری خوانده‌ایم، اما چیزی که به طور فزاینده‌ای برای دانشمندان روشن شده است، این است که ترکیب شیر با دارو، آن را به یک سیستم دارورسانی مؤثر تبدیل می‌کند.یک مطالعه جدید به رهبری محققان دانشگاه موناش(Monash) نشان داد که افزودن شیر انسان و گاو به طور قابل توجهی اثربخشی برخی داروهای خوراکی را بهبود می‌بخشد. این جدیدترین یافته از یک مجموعه مطالعات است که در آن محققان شیر را به عنوان وسیله‌ای برای بهبود انتقال دارو بررسی کرده‌اند.

پروفیسور بن بوید(Ben Boyd) از مؤسسه علوم دارویی موناش(MIPS) و نویسنده مسئول این مطالعه، گفت: ما از طریق تحقیقات خود در طول سال‌ها به طور مداوم توانسته‌ایم روشی را نشان دهیم که در آن برخی از داروهای خاص می‌توانند با شیری که بدن ما با آن مانند غذا رفتار می‌کند و آن را هضم می‌کند، همراه شوند و از طریق این فرآیند، شیر و دارو با هم جذب می‌شوند و در نتیجه اثربخشی دارو افزایش می‌یابد.

اصطلاح «فراهمی زیستی»(bioavailability) به این موضوع اشاره دارد که چه مقدار از دارو در واقع به جریان خون می‌رسد. «فراهمی زیستی خوراکی»، فراهمی زیستی داروهایی است که بلعیده می‌شوند یا به طریق دیگری وارد معده می‌شوند و تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله pH معده و روده کوچک و آنزیم‌ها و متابولیسم در دستگاه گوارش قرار دارد. بنابراین، کلید به حداکثر رساندن فراهمی زیستی، فرمولاسیون دارو است که بر میزان جذب، توزیع و استفاده از آن توسط بدن تأثیر می‌گذارد.

بسیاری از داروها از لحاظ محلول بودن در آب، ضعیف و چربی‌دوست هستند و هر دو چالش‌هایی را برای فراهمی زیستی ایجاد می‌کنند. همانطور که احتمالاً می‌دانید، بدن انسان از جمله دستگاه گوارش، عمدتاً متشکل از آب است، بنابراین اگر دارویی به خوبی در آب حل نشود، جذب آن در جریان خون ناقص خواهد بود.برخی داروها نیز برای انحلال و جذب مناسب به چربی نیاز دارند. به همین دلیل است که داروساز ممکن است به شما بگوید که برخی داروها را همراه با غذا مصرف کنید.اینجاست که شیر به کار می‌آید. به دلیل محتوی چربی بودن، فرآورده‌های شیر را می‌توان یک فرمول مبتنی بر لیپید در نظر گرفت که قادر به افزایش حلالیت داروهای چربی‌دوست هستند.تحقیقات همچنین نشان داده است که وقتی داروهای ضعیف در حلالیت با آب با شیر انسان یا گاو ترکیب شوند، هضم شیر، حلالیت دارو را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، شیر به طور گسترده در دسترس، کم‌هزینه و به‌طور کلی به خوبی قابل تحمل است.

برای مطالعه حاضر، محققان بر روی نوزادان و داروی کلوفازیمین تمرکز کردند. این دارو به شکل سنتی برای درمان جذام و سل استفاده می‌شود. اگرچه اخیراً برای درمان کریبتوسپوریدیوز که یک عفونت انگلی و یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان زیر پنج سال در کشورهای فقیر و متوسط است، استفاده می‌شود.کلوفازیمین بسیار چربی‌دوست است و در صورت مصرف خوراکی، جذب آن محدود می‌شود. برای مقابله با این چالش، تولیدکنندگان این دارو، آن را در یک کپسول ژلی نرم قرار می‌دهند که متأسفانه نوزادان نمی‌توانند کپسول‌ها را قورت دهند. بنابراین محققان بررسی کردند که آیا ترکیب این دارو با شیر باعث بهبود «فراهمی زیستی» آن می‌شود یا خیر.

سرانجام محققان دریافتند که فراهمی زیستی کلوفازیمین در هنگام تجویز با شیر انسان و گاو در مقایسه با آب، به طور قابل توجهی بالاتر است و به ترتیب افزایش ۱۵۴ و ۱۷۵ درصدی را نشان می‌دهد.

الی یونسونی توماس، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: داروهای با محولیت ضعیف مانند کلوفازیمین پس از مصرف به خوبی در معده حل نمی‌شوند و بنابراین تولید فرمولاسیون‌های مناسب سن که هم بی‌خطر و هم مؤثر هستند، چالش برانگیز است. ما از مطالعات قبلی می‌دانیم که فرمولاسیون‌هایی که برای نوزادان با شیر استفاده می‌شود، می‌تواند به حل شدن داروها در معده کمک کند، بنابراین ما هیجان زده بودیم که این موضوع در مورد تجویز کلوفازیمین داروهای مهم توسط شیر افزایش می‌یابد. اما موانع عملی برای غلبه بر آن، مانند دسترسی محدود به یخچال در کشورهای فقیر و تغییرات در کیفیت شیر وجود دارد.

دریافت میزان کلسیم کافی، مصرف میزان کافی از ویتامین