

۲ خطر جدی نوشیدن بیش از

حد «آب یخ»

یک کارشناس طب سنتی گفت: مصرف بیش از حد "آب یخ" مخصوصاً در فصول سرد می‌تواند موجب کبد چرب، رعشه، قولنج، ناباروری و... شود. به گزارش گروه ویکردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ سید جواد علوی کارشناس طب سنتی درباره عوارض مصرف بیش از حد آب یخ اظهار کرد: آب یخ خاموش‌کننده حرارت غریزی بدن است و به‌طور کلی آب یخ ضعیف‌کننده سیستم عصبی و سیستم گوارشی است.

وی افزود: مصرف بیش از حد آب یخ مخصوصاً در فصول سرد می‌تواند موجب ضعف قوای جنسی، رعشه، قولنج، نازایی، کبد چرب و... افراد شود؛

زمانی که دمای هوا به اندازه‌ای افزایش می‌یابد که با تعریق مواجه می‌شوید این شرایط نه تنها آزاردهنده است بلکه می‌تواند خطرناک و بالقوه مرگبار نیز باشد.

به گزارش گروه ویکردی باشگاه خبرنگاران جوان، تابستان به‌واسطه گرم شدن هوا و طولانی‌تر شدن روزها زمان خوبی برای فعالیت‌های خارج از خانه و رفتن به تعطیلات است. اما گرم شدن آب و هوا به معنای آن نیست که از شرایط سلامت خود غافل شوید. فصل تابستان و افزایش دمای هوا نیز با خطرات سلامت بسیاری پیوند خورده است.

اگرچه تفریحات و سرگرمی‌های تابستانی اولویت اصلی برای افراد بسیاری در این فصل محسوب می‌شوند، اما هوشیاری و آگاهی از خطراتی که می‌تواند سلامت انسان را تهدید کنند، همچنان اهمیت دارد. گرم‌زدگی و خستگی گرمایی -فعالیت‌های شدید در فضای باز را محدود کنید

زمانی که دمای هوا به اندازه‌ای افزایش می‌یابد که با تعریق مواجه می‌شوید، این شرایط نه تنها آزاردهنده است، بلکه می‌تواند خطرناک و بالقوه مرگبار نیز باشد. گرمای شدید هر ساله افراد بسیاری را در سراسر جهان روانه اورژانس بیمارستان‌ها می‌کند.

خستگی گرمایی و گرم‌زدگی خطرناک‌ترین بیماری‌های مرتبط با گرما هستند که به واسطه ناتوانی بدن در خنک سازی خود پس از مواجهه طولانی مدت با گرمای شدید، مانند انجام ورزش یا کار در فضای باز رخ می‌دهد. گرم‌زدگی نسبت به خستگی گرمایی از شدت بیشتری برخوردار است. خوشبختانه، روش‌های مختلفی برای پیشگیری از این شرایط وجود دارند.

پیشگیری بنابر توصیه کارشناسان، افراد باید برنامه کاری و فعالیت‌های خود در میانه‌های روز یعنی زمانی که خورشید با بیشترین قدرت خود می‌تابد رابه گونه‌ای تنظیم کنند که کمتر در فضای باز قرار بگیرند یا در تماس مستقیم با نور خورشید قرار نداشته باشند تا دمای بدن بیش از حد افزایش نیابد. کودکان و افراد مسن در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما قرار دارند و باید شرایط آن‌ها را به دقت زیر نظر داشته باشید. اگر در خود یا فردی دیگر متوجه نشانه‌ها و علائم گرم‌زدگی و خستگی گرمایی شده اید، این شرایط را جدی بگیرید. از جمله این علائم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-دمای بدن ۱۰۳ درجه فارنهایت (۳۹/۴ درجه سلسیوس) یا بیشتر

- پوست داغ، خشک، قرمز یا مرطوب
- نبض سریع
- سردرد، سرگیجه، یا سردرگمی
- از دست دادن هوشیاری
- تعریق شدید
- پوست سرد، رنگ پریده باتر و چسبناک
- حالت تهوع یا استفراغ
- گرفتگی‌های ماهیچه‌ای

کم آبی خفیف و شدید - مصرف آب را نادیده نگیرید
همواره این توصیه را شنیده اید که مصرف آب کافی برای حفظ سلامت بدن مفید است. اما زمانی که در معرض نور خورشید قرار دارید، ورزش می‌کنید یا در حال فعالیت‌های کاری در روزهای گرم تابستان هستید، نوشیدن آب باید یکی از اولویت‌های اصلی شما باشد. نادیده گرفتن این کار در بلند مدت می‌تواند به کم آبی بدن منجر شود که شدت آن از خفیف تا شدید متغیر است.

پیشگیری
نوشیدن آب فراوان در طول روز، به ویژه هنگامی که زمان زیادی را در فضای باز و در معرض نور خورشید سپری می‌کنید

سلامت



بهترین وقت برای نوشیدن آب دو ساعت بعد از غذاست. این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: نوشیدن آب بین غذا جایز نیست و

سبب اختلال در هضم می‌شود اما کودکان در این باره استثنا هستند.

علوی عنوان کرد: باید از آشامیدن یک‌بار آب سرد فراوان پس از نزدیکی، استحمام، آب‌تنی یا ورزش سنگینی که افراد را به نفس‌نفس زدن وامی‌دارد، دوری کرد؛ باید آب را اندک اندک و جرعه‌جرعه نوشید تا اثر تشنگی و نیاز به آن از بین رود.

وی خاطر نشان کرد: شیخ الرئیس بوعلی سینا می‌فرماید «خوردن آب یخ، ضررش را اگر در جوانی نشان ندهد در پیری حتماً ضربه‌اش را به تو خواهد زد»؛ خوردن آب سرد به‌خصوص آب حاوی یخ و هر ماده سردکننده حفره دهان نظیر بستنی و یخ در دوران سرماخوردگی ممنوع است و مصرف آنها سبب تشدید بیماری می‌شود.

این کارشناس طب سنتی یادآور شد: در فصول سرد سال از مواجهه با سردی به‌هرشکل مانند خولپیدن در جای سرد، استحمام با آب سرد و نوشیدن نوشیدنی‌های سرد، شدیداً پرهیز شود.منبع:تسنیم

در دسر های تابستانی که سلامت تان را تهدید می کند

هنگامی که بر حضور کودکان در آب نظارت دارید از عوامل حواس پرتی پرهیز کنید. برای کودکان و افراد کم تجربه در شنا از جلیقه‌های نجات استفاده کنید، اما تنها به آن‌ها متکی نباشید و نظارت را فراموش نکنید. اگر کودکی گم شده است، ابتدا آب را بررسی کنید. هر ثانیه برای پیشگیری از مرگ یا بروز معلولیت اهمیت دارد.

افزون بر این، اگر اغلب با بیماری گوش شناگر، عفونی که کانال بیرونی گوش را تحت تاثیر قرار می‌دهد، هنگام شنا از محافظ گوش استفاده کنید. نیش حشرات و گسترش بیماری‌ها – به خود و محیط اطراف خود توجه داشته باشید

هنگامی که به پیاده‌روی در طبیعت می‌روید و فضای آزاد را کاوش می‌کنید، نیش حشرات را فراموش نکنید که نه تنها آزار دهنده هستند، بلکه می‌تواند موجب انتقال بیماری‌های جدی شود. به طور خاص، به پشه‌ها و کنه‌ها توجه داشته باشید. پشه‌ها می‌توانند بیماری‌هایی مانند ویروس نیل غربی و تب دنگ را انتقال دهند و برای افراد ساکن شمال شرقی، کنه‌ها می‌توانند ناقل ۱۶ بیماری عفونی مختلف، از جمله بیماری لا‌یم باشند.

پیشگیری حتی در پیاده‌روی و طبیعت گردی‌های کوتاه نیز از محصولات دفع‌کننده حشرات استفاده کنید. اگر به اردو می‌روید، جادر یا جای خواب خود را به خوبی با محصولات دفع حشرات پوشش دهید. اگر می‌توانید حتی در گرما از لباس آستین بلند استفاده کرده و پاچه‌های شلوار خود را در جوراب قرار دهید. همچنین خود، دوستان، اعضای خانواده و حیوانات خانگی را پس از فعالیت‌های فضای باز برای وجود کنه بررسی کنید.

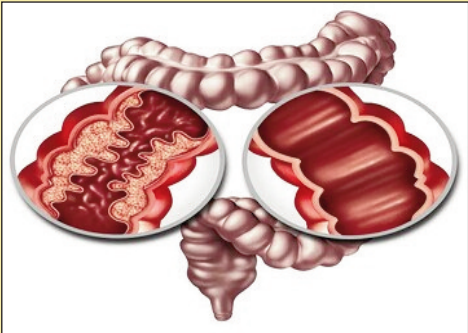
زمانی که به پیاده‌روی در طبیعت می‌روید در مسیر اصلی باقی بمانید و از رفتن به مکان‌های پر درخت پرهیز کنید. لباس‌های خود را با محصولات حاوی ۵۰ درصد پرمترین، یک داروی ضد انگل که به عنوان ماده دفع حشرات نیز عمل می‌کند، پوشش دهید. اگر گرگان حضور در مکان آلوده به حشراتی مانند کنه، کک و شیش هستند، استحمام پس از بازگشت به خانه و شستشوی لباس‌ها با آب داغ و خشک کردن آن‌ها در برابر گرمای زیاد را فراموش نکنید.

آلرژی‌ها و بیچک سمی - پیشگیری از مواجهه زمانی که به آلرژی‌ها فکر می‌کنیم، بیشتر فصل بهار در ذهن ما نقش می‌یبند، اما ماه‌های گرم‌تر و روزهای بلندتر سال نیز می‌توانند تولید گرده را افزایش داده و موجب طولانی‌تر شدن فصل آلرژی شوند. گرده‌هایی که روی سطوحی که با آن‌ها در تماس هستیم قرار می‌گیرند نیز می‌توانند موجب یک واکنش آلرژیک پوستی یا درماتیت تماسی شوند.

بیچک سمی یکی دیگر از آلرژن‌های رایج است. حتی بدون تماس مستقیم با روغن سمی یک گیاه بیچک سمی نیز ممکن است بروز خارش، راش‌های پوستی، و تاول‌ها را تجربه کند. تجهیزات ورزشی، تجهیزات کمپینگ، پوست حیوانات و لباس‌ها می‌توانند موجب انتقال آن شوند.

پیشگیری با استفاده از یک پارچه مرطوب می‌توانید گرده‌ها را از روی مو و پوست خود پاک کنید یا پس از بازگشت به خانه استحمام کرده و لباس‌های خود را بشوید. در مورد گیاه بیچک سمی، استفاده از شلوار بلند و لباس آستین بلند هنگام پیاده‌روی بهترین روش برای پرهیز از عوارض جانبی مشکل آفرین است. ایمنی غذایی - به غذاهای فاسد یا نپخته توجه داشته باشید اگر قصد دارید در فضای باز غذا بخورید باید به گرمای هوا و تاثیر آن بر برخی مواد غذایی، مانند سس مایونز یا گوشت‌ها توجه داشته باشید. افراد بسیاری که به بیچک نیک می‌روند، در نهایت به واسطه مسمومیت‌های غذایی با مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ و اسهال مواجه می‌شوند.

مقیاس بزرگ روی بیش از ۲/۸ میلیون نفر در سوئد نشان داده است که این داروها با افزایش خطر کولیت میکروسکوپی مرتبط نیستند. دکتر «حامد خلیلی»، محقق اصلی و مدیر تحقیقات بالینی در مرکز کرون و کولیت در بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون، گفت: «مطالعه ما نشان داد که برخلاف باور قبلی، بعید است که داروها محرک اصلی کولیت میکروسکوپی باشند.» تجزیه و تحلیل نشان داد که خطر ابتلا به کولیت میکروسکوپی در کل کمتر از ۵۰٪ است و هیچ ارتباطی بین این بیماری و مصرف مهارکننده‌های EAC، داروهای مسدودکننده گیرنده آنتی‌وتنسین II، مهارکننده‌های پمپ پروتون یا استاتین‌ها وجود ندارد. محققان گفتند افرادی که SSRI مصرف می‌کنند، ۴۰٪ افزایش خطر ابتلا به کولیت میکروسکوپی داشتند.



گسترده‌ای از داروها می‌توانند این بیماری را تحریک کنند، از جمله داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند آسپرین و ایبوپروفن، داروهای فشار خون مانند مهارکننده‌های ACE، و داروهای افسردگی مانند مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs).

اما محققان اخیراً گزارش دادند که یک مطالعه در

نورخوستان آتلاین: www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

مراقبت‌های بهداشتی و پیشگیری

از بیماری‌ها در اربعین



دبیر علمی پنجمین کنگره سلامت در اربعین با تأکید بر نقش حیاتی و آموزش‌های بهداشتی در اربعین، از پیشرفت‌های قابل توجه در کنترل بیماری‌های واگیر و ارتقاء سلامت زائران خبر داد. باشگاه خبرنگاران جوان - عبدالرضا پازوکی، دبیر علمی پنجمین کنگره سلامت در اربعین ضمن اشاره به تمهیدات گسترده برای پیشگیری از ورود بیماری‌ها در مراسم بزرگ اربعین، به نقش حیاتی اقدامات قرنطینه‌ای و رعایت بهداشت فردی و عمومی تأکید کرد.

وی درباره احتمال ورود بیماری‌های واگیردار به کشور از طریق زائران اربعین گفت: ورود بیماری‌های تنفسی و عفونت‌های منتقله از طریق آب و غذا همواره یکی از نگرانی‌های اصلی بوده است و خوشبختانه با اجرای دقیق قرنطینه‌ها و غربالگری‌های مرزی، کنترل و پیشگیری به خوبی انجام شده و از توسعه بیماری‌ها جلوگیری شده است.

پازوکی افزود: کشور ما نسبت به برخی سوش‌های ویروسی موجود در کشورهای همسایه مقاومت کمتری دارد و به همین دلیل غربالگری و مراقبت‌های بهداشتی بسیار اهمیت دارد و تجربه سال‌های گذشته نشان داده که بسیاری از زائرانی که از کربلا بازمی‌گردند و با علائم تنفسی مواجه می‌شوند که این موضوع به دلیل انتقال ویروس‌ها و عوامل عفونی است.

دبیر علمی پنجمین کنگره سلامت در اربعین، توجه به آموزش‌های بهداشتی را یک ضرورت اساسی دانست و خاطرنشان کرد: رعایت دقیق بهداشت فردی، مصرف مواد غذایی سالم، دفع صحیح زباله و گندزدایی منابع آبی، ستون فقرات برنامه‌های سلامت در اربعین است که به تدریج بهبود یافته و به‌ویژه در موکب‌های ایرانی و عراقی به صورت مشترک اجرا می‌شود.

وی ادامه داد: موضوعات متعددی از جمله اصول صحیح کوله‌پشتی‌بستن، انتخاب کفش مناسب با ویژگی‌هایی که از آسیب‌های ستون فقرات و خستگی جلوگیری کند و تمهیدات ویژه برای زائران دارای معلولیت مطرح شده است و این مسائل بخشی از برنامه‌های جامع سلامت در ایام اربعین است.

پازوکی خاطرنشان کرد: همکاری و انتقال تجربیات میان موکب‌های ایرانی و عراقی، گامی مهم در ارتقا سطح سلامت زائران است که امیدواریم با استمرار این روند، شاهد برگزاری مراسمی سالم و ایمن باشیم.

خطری که اضافه وزن برای زنان ایجاد می‌کند

متخصصان هشدار داده‌اند زنانی که چربی اضافه زیادی دارند، یک‌سوم بیشتر از همتایان لاغرتر خود در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند.

به گزارش ایسنا، این متخصصان دریافتند زنان مبتلا به بیماری قلبی به ازای هر ۵ واحد افزایش در شاخص توده بدنی یا بی‌ام‌آی (BMI)، در درصد بیشتری در معرض تشخیص سرطان پستان قرار داشتند. در همین حال، زنانی که بیماری قلبی نداشتند، برای همان میزان افزایش بی‌ام‌آی، ۱۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان بودند. بی‌ام‌آی یا شاخص توده بدنی با تقسیم وزن فرد بر مجذور قد او محاسبه می‌شود و در سراسر جهان به عنوان معیاری برای سنجش کم‌وزنی، وزن نرمال، اضافه‌وزن یا چاقی به کار می‌روید.این تحقیق نشان داد ترکیب اضافه‌وزن و ابتلا به بیماری قلبی به ۱۵۳ مورد بیشتر سرطان پستان در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال منجر می‌شود. با این حال، تیم تحقیقاتی دریافت که ابتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط نیست.این مطالعه می‌تواند مشوق پژوهش‌های آتی باشد تا زنان دارای سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی را در کارآزمایی‌های کاهش وزن با هدف پیشگیری از سرطان پستان بگنجانند، زیرا این پژوهش نشان می‌دهد که کاهش وزن می‌تواند خطر ابتلای زنان به سرطان پستان را کاهش دهد.

دکتر «هاینز فریسلینگ»، نویسنده اصلی این پژوهش که در آژانس تخصصی سرطان سازمان جهانی بهداشت فعالیت می‌کند، گفت: یافته‌های این مطالعه می‌تواند برای تدوین برنامه‌های غربالگری سرطان پستان بر اساس میزان خطر هر فرد، مبنا قرار گیرد.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که بافت چربی، مقدار اضافی هورمون استروژن تولید می‌کند که سطوح بالای آن با سرطان پستان مرتبط دانسته شده است. اوایل امسال هم متخصصان دانمارکی نشان دادند که چاق بودن، احتمال مرگ افراد بهبودیافته از سرطان پستان را تا ۸۰ درصد افزایش می‌دهد. مشکلات مرتبط با وزن مانند فشار خون و قند خون بالا، همچنین چربی اضافی بدن نیز خطر بازگشت این بیماری را ۷۰ درصد بالا می‌برد.

به گزارش ایندپیندنت، متخصصان این فرضیه را مطرح کردند که این ترکیب که در پزشکی «سندروم متابولیک» نامیده می‌شود، در بدن التهاب ایجاد می‌کند و مانع می‌شود که سیستم ایمنی به‌طور موثر با سلول‌های سرطانی مبارزه کند.

این در حالی است که پژوهش‌های نگران‌کننده نشان داده‌اند موارد ابتلا به سرطان پستان در جهان در میان افراد زیر ۵۰ سال در حال افزایش است؛ پدیده‌ای هشداردهنده که کارشناسان را سردرگم کرده است. اوایل امسال هم پیش‌بینی هشدارآمیزی مطرح شد، مبنی بر اینکه مرگ‌ومیر ناشی از سرطان پستان در انگلیس تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۴۰ درصد افزایش خواهد یافت.

بر اساس یک مطالعه دیگر در همین سال در سطح جهان، تخمین زده می‌شود که اگر روند کنونی ادامه یابد، سالانه ۳/۲ میلیون مورد جدید سرطان پستان و ۱.۱ میلیون مرگ ناشی از این بیماری رخ دهد.

این بیماری در زنان بالای ۵۰ سال (در شرایط یائسگی) به‌مراتب شایع‌تر است.

سرطان پستان شایع‌ترین نوع سرطان در انگلیس است و سالانه جان حدود ۱۱ هزار و ۵۰۰ نفر در انگلیس و ۴۲ هزار نفر در ایالات متحده را می‌گیرد.