

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 بیماری های داخلی هشدار داد:

جولان بیماری های ویروسی در پاییز

مراقب مهر و آبان باشد



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 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، این تجمع ماده های کوکاین و کمبها اشاره کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اینکه بیماری شیشه، نوعی آلودگی انکلی است افزود: شپش دارای تخم های به نام "رشک" است که این رشکها سفید و رازد رنگ هستند.

وی، ایجاد حالت شوره زدگی روی های با وجود آمدن دانه های کوچک که برخی 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" شپش 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 بمناسبت زلزله و چنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می یابد. اینلا شپش تنه همراهی بازیز یک سری عفونت های دیگر مانند تیغوفس دارد.

رباطی، یکی از اصلی ترین راه های تشخص 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 خذیند 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 بجهت چنگی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اسas تشخیص شپش سر را علایم بالینی ذکر کرد و افزود: شپش سر متداول ترین نوع آلودگی بتوسط 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 تخم های 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 شباخته زیادی دارند این تفاوت 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 اینکه شپش به پیاده رسانه از دلیل قدرت سرایت پذیری درمان شپش به این دلیل اینجا در صورت بالا این است که تمام افراد خانواده در شپش مانند این علامت باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند.

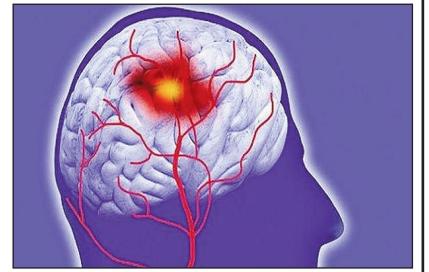
وی توصیه کرد: درمان قطعی شپش باید دونوبت و به فاصله یک هفته، انجام شود.

این متخصص بیماری های پوست و مو تاکید کرد: بعد از درمان های ساده تر تجویز می شود می توان از درمان های پذیری می تواند شست و شوی مو و یا آشته شکردن که به سرمه ریقیق شده برای این بدن کامل تخمها ایکل شپش چسبیده به ساقه های مو است.

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

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

سکته مغزی سالانه
۷ میلیون نفر را در جهان می کشد



یک متخصص بیماری های داخلی، نسبت به جولان بیماری های ویروسی به دنبال تغییر فصل و سردد شدن هوا هشدار داد.

به گزارش مهر، سیملا حسن زاده، با اشاره به اینکه با آغاز سال تحیلی در ایران به ویژه در فصل پاییز، شاهد افزایش موارد ابتلاء به بیماری های غفوی و ویروسی، خصوصاً در میان کودکان و نوجوانان هستیم، گفت: این موضوع به عوامل مختلفی از جمله تغییرات فصلی، شرایط محیطی مدارس و سیستم ایمنی بدن مرتب می شود.

وی به ارتباط شرایط محیطی و فصلی با افزایش شیوع بیماری های ویروسی اشاره کرد و افزایش شیوع بیماری های ویروسی شرایط جوی در سیاره جدید هشدار داد که تغییرات آب و هوایی و بدتر شدن رژیم غذایی، نزد جهانی بروز سکته مغزی و مرگ و میر ناشی از سکته را به اوج رسانده است.

به گفته تیمی به سپریستی "والری فیکین"، داشگاه فناوری اولکنلد در نیوزلند، "تقربیاً ۱۹۹۰ افزایش یافته است".

در حال حاضر سکته مغزی سومین علت مرگ و میر در جهان است که سالانه بیش از ۷۳ میلیون نفر را می کشد.

به گفته متخصصان، این روند می تواند اینکوئه نباشد، زیرا سکته تا حد زیادی قابل پیشگیری است.

برخی از عوامل خطر سکته مغزی از: آلدگی ها (که تغییرات آب و هوایی موجب آن تشدید می شود)، وزن اضافی بدن، فشار خون بالا، سکار کشیدن و عدم تحرک بدن، به گفته محققان، همه این خطرات را می توان کاهش داد یا کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم درصد بین سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

یکی دیگر از عوامل خطر شناخته شده بازی است.

مغزی، گروه های انسانی از سکته را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.

علاوه بر میلیون ها مرگ مرتب با سکته مغزی، این حملات اغلب بازماندگان را به طور جدی تاثیر می گذارد. این گزارش نشان می دهد که تعداد سال های زندگی سالم از دست رفته در

سراسیر جهان به دلیل سکته تقربیاً یک سوم در سال های ۲۰۲۱ تا ۱۹۹۰ است.

است. چرا افزایش در سکته مغزی را می توان کاهش داد یا در عرض این خطرات را می توان کاهش داد یا

کنترل کرد.