

مهم ترین عارضه های مصرف نوشابه های رژیمی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: نوشابه های رژیمی مانند نوشابه های معمولی حاوی گاز کریبیک هستند که می تواند باعث مشکلات گوارشی و یبلاکسی شود.

به گزارش پیام آشنا، غلظت آنزیم سلیمان، با اشاره به مقرات نوشابه های رژیمی اظهار کرد: در نوشابه های به اصطلاح رژیمی، اسید فسفریک مانند نوشابه های معمولی است و برای مبتلایان به بیماری کلیوی و پوکی استخوان مضر است.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: نوشابه های رژیمی مانند نوشابه های معمولی حاوی گاز کریبیک هستند که می تواند باعث مشکلات گوارشی و یبلاکسی شود.

به گفته وی، حس گزش خوردنشانی که گاز کریبیک موجود در نوشابه در زبان فرد ایجاد می کند منجر به افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی می شود.

این دکترای تخصصی تغذیه، مصرف نوشابه های حاوی قندهای مصنوعی را منجر به هر چه خوردن تعادل یا کتری های مفرط و مفید دستگاه گوارش برشمرد که در نهایت تمایل به مصرف شیرینی ها را در فرد افزایش می دهد.

افسردگی عامل شروع به مصرف سیگار الکترونیکی در نوجوانان

یک نظرسنجی از نوجوانان استرالیایی نشان می دهد افرادی که برای افسردگی رایج می کنند، دو برابر یا کمتر شروع به مصرف سیگار الکترونیکی رویه می دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلت دی نیوز، «هیلی استونکر» یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه سندنی، گفت: «هر گونه مدت، نیکوتین ممکن است احساس اضطراب و استرس را کاهش دهد و جوانان ممکن است به مصرف سیگار الکترونیکی به عنوان مکانیزم مقابله بپردازند». گفت: «صرف نظر از اینکه آیا بیماری را می رسد سیگار تأثیر می گذارد یا برعکس، واضح است که افرادی می خواهم از شروع استفاده از سیگار الکترونیکی جلوگیری کنیم، باید به سلامت روان نیز توجه کنیم».

این مطالعه سلامت روانی و میزان مصرف بیش از ۵۰۰۰ دانش آموز سال هفتم و هشتم (حدود ۱۲ تا ۱۳ سال) را از ۴۰۰۰ نفره در دو سال طول و دو کپیترنالد در این سیگار بررسی کرد.

حرسود ۸۳ درصد گفتند که سیگار الکترونیکی استفاده کرده اند این مطالعه نشان داد در مقایسه با سیگار الکترونیکی که سطح مصرف پایینی دارند، افرادی که سطح استرس بیشتری دارند، ۴۴ درصد بیشتر احتمال دارد که به سیگار الکترونیکی روی بیاورند و آنها که سطح استرس پایینی دارند، ۲۶ درصد بیشتر احتمال دارد که این سیگار را بکنند.

استفاده از سیگار الکترونیکی در میان نوجوانی که سلامت روانشان را پایین آرایی می کردند در مقایسه افرادی که آن را بالا آرایی می کردند، ۱۸ درصد بیشتر بود.

تحقیقات بیشتری برای درک رابطه پیچیده بین سلامت روان و مصرف سیگار الکترونیکی مورد نیاز است، با این حال این مطالعه با افزایش آگاهی و رویکردهای پیشگیری و مداخله زودهنگام برای حمایت از سلامت و رفاه کوهفهمند و یبلاکسدن را پرورش می کند.

راهی جدید برای پیشگیری از ناپیایی در افراد بالای ۵۰ سال

در کشفی جدید، متخصصان دانشگاه لیون فرانسه دریافته اند که راهی برای پیشگیری از ناپیایی در افراد بالای ۵۰ سال وجود دارد. این مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها می تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش استرس در افراد مسن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورینوز، مطالعه ای که توسط «لیون مایس» استاد دانشگاه و پژوهشگر در بیمارستان دارل دویمین در لایون فرانسه انجام شده است، نشان می دهد که راهی برای پیشگیری از ناپیایی در افراد بالای ۵۰ سال وجود دارد. این مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها می تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش استرس در افراد مسن کمک کند.

این تحقیقات به بخش چشم پزشکی بیمارستان لیون انجام شده است. برای آن افرادی که در معرض خطر ناپیایی در افراد مسن قرار می گیرند، دو داروی «پروبیوتیک» به نام «لیون مایس» و «لیون مایس» به آن ها داده شد. این داروها به بهبود سلامت روانی و کاهش استرس در افراد مسن کمک کرد.

این مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها می تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش استرس در افراد مسن کمک کند.

زنان و خانواده

اندوتیزوز می تواند برای بسیاری از زنان یک وضعیت دردناک و ناتوان کننده باشد اما تحقیقات جدید عوارض جدی تری را نشان می دهد. احتمال حملات قلبی یا سکته مغزی را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نت، اندوتیزوز زمانی اتفاق می افتد که بافت رحمی که به طور معمول در داخل اندام رشد می کند، به جای آن در خارج از آن رشد کند. کیست ها،

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان دلایل اجزای طرح اصلاح سیاست های ارزی در وقت خود ۷۵ هزار میلیارد تومان برای داروهای مستقیم که تاکنون ۱۳۳ هزار میلیارد تومان تخصیص پیدا کرده وجود ۲۲ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان آن به داروهای سربازی و بستری رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سید حمید محمدی اظهار کرد: از چهار هزار و ۲۰۰ تومانی و ۲۰۰ تومانی اختلاف آن با داروهای مشابه شده بود که بخشی از داروهای سازمان غذا و دارو بود. بنابراین طرح اصلاح سیاست های ارزی اجرا شده تا به جای اینکه از راه های ابتدای نظیر به عنوان کارآمد و به نفع بیمار باشد.

روزنه

۱۳ همت از ۷۵ همت دارویار تخصیص پیدا کرده است



وی افزود بر این اساس بانک مرکزی مبالغ متفاوت را در قالب بازه پرداخت می کند تا پرداخت از جیب بیمار افزایش یابد.

معاون بهداشتی تصریح کرد: از چهار هزار و ۲۰۰ تومانی در حوزه تجهیزات پزشکی برای بیش از ۶۵ درصد داروهای مصرفی پرداخت می شود که حدود ۶۰ میلیون مازاد است.

وی با اشاره به اصلاح سیاست های ارزی در حوزه شریک های گفتم در حوزه خرید خشک نیز این برنامه را انجام دادیم البته قرار بود که نرخ شریک های همان نرخ آزاد باشد و مابه التفاوت را در مصرف کالاهای مصرفی بپردازیم.

پارهای به همه افرادی که تعداد زیر دو سال دارند به هم دادند تا خودشان شریک های آنها کنند که مورد موافقت قرار نگرفت و روش فعلی برای پرداخت بازه از طریق بیمه

باعت شده امروز بیمارستان ها و داروخانه ها با مشکل برخورد کنند، این بود که همه تفاوت پرداختی باید از طریق سازمان بهداشت و دوچه به بیمه ها و موسسات بود.

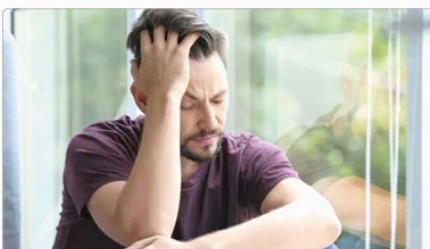
به داروخانه ها و مراکز درمانی پرداخت می شود که در بعضی کفیل گفتند.

وی با اشاره به اصلاح سیاست های ارزی در حوزه شریک های گفتم در حوزه خرید خشک نیز این برنامه را انجام دادیم البته قرار بود که نرخ شریک های همان نرخ آزاد باشد و مابه التفاوت را در مصرف کالاهای مصرفی بپردازیم.

پارهای به همه افرادی که تعداد زیر دو سال دارند به هم دادند تا خودشان شریک های آنها کنند که مورد موافقت قرار نگرفت و روش فعلی برای پرداخت بازه از طریق بیمه

سلامت به داروخانه اجرا شد.

فقط ۱۰ دقیقه تمرکز، افسردگی را ۱۹ درصد کاهش می دهد



این تحقیق نشان می دهد که حتی تمرین های کوتاه مدت، روزانه تمرکز حواس می تواند فوایدی داشته باشد و آن را به ابزاری ساده و در عین حال قدرتمند برای تقویت سلامت روان تبدیل کند.

مسکالر از یافته های خود که تمرین ذهن آگاهی را با عادات سالمتر مرتبط می کند چنین سخن گفت: «دین مزایای تمرکز حواس فراتر از افسردگی، تمرکز، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

بدن، توجه متمرکز بر نفس و خوشنظمی (توجهی مشاهده و ارزیابی فرآیندهای شناختی، عاطفی و رفتاری خود بود).

این مطالعه نشان داد که تمرین ذهن آگاهی می تواند به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

یک ماه بعد، گروه ذهن آگاهی بهبود مستمری را در تمرینی، افسردگی و نگرش های خود نشان دادند و حتی کیفیت خواب بهتری را گزارش کردند. شرکت کنندگان در بازخورد خود، مزایای بیشتری از تمرین ذهن آگاهی را به دست آوردند. این مطالعه نشان داد که تمرین ذهن آگاهی می تواند به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

یافته های مهم از خود شرکت کنندگان شرکت کنندگان قبل از شروع، ۲۰ روز آموزش ذهن آگاهی و پس از تکمیل آن نظرسنجی های مکرر در مورد سلامت روان انجام دادند. نتایج نشان داد که شرکت کنندگان پس از آموزش ۱۰ دقیقه تمرین ذهن آگاهی روزانه می تواند تمرکز را بهبود بخشد. افسردگی و اضطراب را کاهش داد و اضطراب را ۱۹ درصد بیشتر از گروه کنترل کاهش داد. اضطراب ۱۶ درصد بیشتر از گروه کنترل کاهش داد. اضطراب ۱۶ درصد بیشتر از گروه کنترل کاهش داد.

یادمانده مداخلات دیجیتال سلامت

مطالعه ای جدید نشان داد که مداخلات دیجیتال سلامت می تواند به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

مطالعه ای جدید نشان داد که مداخلات دیجیتال سلامت می تواند به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

هر شهر و سکونتگاه انسانی نیاز به ویژگی ها و ساختارهای خاص، اجتماعی و اقتصادی خود دارد. این ویژگی ها و ساختارها به نوبه خود بر سلامت روانی و جسمی شهروندان تأثیر می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مجامع آنلاین، قیاس شهرهای مختلف جهان با تعاریف متنوع که در محدوده و محیط شهری مطرح می شود، سبب شده است. این موضوع و راه های نوین برای بهبود و بهسازی آن، موضوع تحقیقات و پژوهش های علمی است.

نگاهی به تراکم جمعیتی شهرها و پراکنش جغرافیایی آن در شهرهای ایران

جمعیتی شهرهای ایران با توجه به تراکم جمعیتی و پراکنش جغرافیایی آن در شهرهای ایران، نیاز به توجه ویژه دارد. این موضوع می تواند به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

جامعه

بیشتری ارکه می دهد که عوامل خطر خاص زنان و بیماری های قلبی عروقی در زنان نیاز به توجه بیشتری دارند. ما پیشنهاد می کنیم که زنان مبتلا به اندوتیزوز تحت ارزیابی خطر بیماری های قلبی عروقی قرار گیرند و از زمان آن رسیده است که عوامل خطر خاص زنان مانند اندوتیزوز، دیابت بارداری و پره اگلاسیسی، در نظر ملل های پیش بینی خطر قلبی عروقی در نظر گرفته شوند».

هایی برای زندگی



این چه رازی است که آنجا را می خوریم و به پای اندوه فراموش کنیم، مانند ما در اندوه می آید

تازه های سلامت

چرا پروتئین ماده های ضروری برای بدن است؟

«پروتئین» در رشد، تولید و تشکیل و حفظ عضلات و استخوان ها، سیستم عصبی، خون، سلول، تنفس، گوارش و تمام فعالیت های حیاتی بدن بسیار مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پروتئین ها یکی از سه گروه اصلی مواد مغذی هستند که حیات بدن به آن ها وابسته است. پروتئین ها به مولکول های درشتی هستند که متدک تسبیح از آن ها ساخته شده اند. پروتئین ها در تمام سلول های بدن یافت می شوند و برای تولید انرژی و ساخت سلول های جدید ضروری هستند. پروتئین ها همچنین به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

مغز

مغز، مرکز فرماندهی بدن است و به پردازش اطلاعات و کنترل عملیات روزانه بدن می پردازد. مغز به پروتئین برای تولید انرژی و ساخت سلول های جدید نیاز دارد. پروتئین ها همچنین به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

تنگناهای جمعیتی شهرها و پراکنش جغرافیایی آن در شهرهای ایران

جمعیتی شهرهای ایران با توجه به تراکم جمعیتی و پراکنش جغرافیایی آن در شهرهای ایران، نیاز به توجه ویژه دارد. این موضوع می تواند به بهبود دیدن رفتارهای سلامتی در افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیچان انگیز است. ذهن آگاهی را مهارت های روان شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم موجود می آورد، اما در طول زمان کارهای آینده نشان دهنده که وقتی این مهارت ها را به دست آورده، می تواند از این برای بهبود دیدن رفتار سلامتی را در ورزش منظم تا کارهای ساده استفاده کند».

