گوناگون

گامی بزرگ در ادغام طب ایرانی با نظام سلامت کشور

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: چهارمین جشنواره ملی طب ایرانی که با استقبال اساتید پژوهشگران و دانشجویان برگزار شد، به عنوان گامی بلند در مسیر تلفیق طب ایرانی با نظام سلامت کشور شناخته می‌شود نفیسه حسینی یکتا مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت و دبیر این جشنواره، با اشاره به تنوع محورها و استقبال گسترده از این رویداد گفت: جشنواره امسال در هشت محور اصلی، از جمله پژوهش، آموزش، درمان، فناوری و کارآفرینی، فرهنگ و هنر، دانش‌آموزی و محور ویژه ادغام خدمات طب ایرانی در نظام سلامت برگزار شد و می‌با بیان اینکه آثار علمی برجسته‌ای از سراسر کشور در این دوره به ثبت رسید، افزود: این جشنواره بیانگر توجه روزافزون جامعه علمی به طب ایرانی و مطالعات بین‌رشته‌ای در این زمینه است. حسینی یکتا همچنین به نوآوری‌های این دوره اشاره کرد و افزود: پژوهش‌های بتیادین و فناوری‌های نوین در حوزه سلامت، از جمله نرم‌افزارهای دیجیتال و توسعه فناوری‌های سلامت، از جمله دستاوردهای مهم این دوره بودند.

مراسم اختتامیه جشنواره، که در تاریخ ۲۶ فروردین‌ماه ۱۴۰۴ از ساعت ۹ تا ۱۲ در هتل قلب تهران برگزار می‌شود به تقدیر از صاحبان آثار برتر در تمامی محورها خواهد پرداخت.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت در پایان از تمامی پژوهشگران و علاقه‌مندان قدردانی کرد و گفت: این جشنواره علاوه بر نمایش دستاوردهای پژوهشی، یک گام اساسی در راستای سیاست‌های وزارت بهداشت برای ارتقای کیفیت زندگی مردم و ادغام طب ایرانی با نظام سلامت کشور است.

به‌روزرسانی مداوم ترکیبات آرایشی مجاز براساس مراجع جهانی

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با تأکید بر لزوم هماهنگی با ضوابط بین‌المللی گفت: ترکیبات مجاز و ممنوع در فرآورده‌های آرایشی به‌صورت مستمر و بر پایه متابع معتبر جهانی بازنگری و در مقررات داخلی اعمال می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، محمود آل‌یوبه با اشاره به وضعیت بازار فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی گفت: یکی از اولویت‌های سازمان غذا و دارو، تأمین فرآورده‌هایی است که علاوه بر برخورداری از ضوابط جهانی، در مسیر رسمی وارد کشور شده یا به‌صورت تحت‌لیسانس تولید شوند. وی افزود: برخی کارخانه‌های داخلی در حال حاضر محصولات آرایشی و بهداشتی را با مجوز رسمی و تحت‌لیسانس برندهای شناخته‌شده جهانی تولید می‌کنند. این روند نه‌تنها موجب ارتقای کیفیت می‌شود، بلکه نقش مهمی در تثبیت اشتغال و تقویت زنجیره تولید داخل دارد. به گفته دکتر آل‌یوبه، واردات مواد اولیه و بسته‌بندی محصولات در داخل کشور نیز یکی دیگر از مسیرهای کنترل بازار است. این مدل می‌تواند با کاهش وابستگی به واردات فرآورده نهایی، از ورود کالاهای قاچاق و بی‌کیفیت جلوگیری کند و در عین حال زیرساخت تولید داخل را تقویت نماید.

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی با تأکید بر لزوم انطباق مقررات داخلی با متابع معتبر جهانی گفت: فهرست ترکیبات مجاز، ممنوع و تحت کنترل به‌صورت مستمر براساس اطلاعات مراجع بین‌المللی مانند مرجع کلارینگ به‌روزرسانی می‌شود. این اطلاعات در مقررات داخلی اعمال و در فرآیند صدور مجوزها لحاظ می‌شود تا از هماهنگی محصولات با استانداردهای روز دنیا اطمینان حاصل شود. وی ادامه داد: نظارت بر کیفیت فرآورده‌ها از مرحله تولید تا عرضه در بازار، به‌صورت مستمر انجام می‌شود. محصولاتی که در مراکز رسمی تولید و عرضه می‌شوند تحت نظارت کامل سازمان قرار دارند و این نظارت‌ها شامل فرمولاسیون، ترکیبات، شرایط نگهداری و نحوه توزیع نیز می‌شود. آل‌یوبه گفت: سازمان غذا و دارو موظف است براساس مراجع بین‌المللی، اطلاعات علمی روز را در فرآیندهای ارزیابی و صدور مجوز لحاظ کند.

احتمال افسردگی در این افراد بیشتراست

مشخص شده است که جغدهای شب- افرادی که تا دیروقت بیدار می‌مانند- در معرض افزایش خطر افسردگی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، و اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که چرا ممکن است چنین باشد.

محققان دریافتند که افراد شب زنده دار کمتر درگیر لحظه حال هستند. محققان گزارش دادند که این موضوع، مهم‌ها با کیفیت پایین خواب و مصرف الکل، احتمالاً توضیحی برای افزایش خطر افسردگی در آنها است. محقق ارشد «سایمون ایوانز»، مدرس علوم اعصاب دانشگاه سوری در بریتانیا، نتیجه‌گیری کرد: «هرتوجیه ما چتبه‌های مختلف ذهن آگاهی را به عنوان عوامل در نظر گرفتیم».

محققان نوشتند: «نتایج به طور خاص به نقش محافظتی جتبه "عمل یا آگاهی" اشاره کرد، که در آن افراد به طور کامل در لحظه حال درگیر می‌شوند». برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۵۵۰ دانشجوی دانشگاه را با استفاده از یک پرسشنامه آنلاین بررسی کردند. دانشجویان اطلاعاتی در مورد الگوهای خوابه، ذهن آگاهی، مصرف الکل و سطوح افسردگی و اضطراب خود گزارش کردند. محققان گزارش می‌دهند که یافته‌ها نشان داد که افراد شب زنده دار در مقایسه با افراد معمولی که به موقع می‌خوابند در واقع بیشتر احتمال دارد علائم افسردگی را گزارش کنند. جغدهای شب نیز کیفیت خواب بدتری نسبت به افراد معمولی یا افراد سحرخیز داشتند و تمایل به مصرف الکل بیشتری داشتند. محققان خاطرنشان کردند که این نتایج با مطالعات قبلی مرتبط است که خواب بد و الکل را با افسردگی مرتبط می‌کند. تیم تحقیقات می‌نویسد: «افراد سحرخیز به دلیل تمایل به خواب بهتر، عمل با هوشیاری بالاتری نشان می‌دهند و بتابراین خطر کمتری برای خستگی، بی توجهی و سرگردانی ذهن در طول روز دارند». از سوی دیگر، افراد شب زنده دار معمولاً کیفیت خواب ضعیف‌تری دارند که باعث می‌شود بیشتر مستعد بیماری آلودگی در طول روز و در نتیجه آگاهی کمتری از لحظه حال باشند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که تا دیروقت بیدار می‌مانند می‌توانند با تمرین ذهن آگاهی، عدم مصرف الکل و بهبود بهداشت خواب خود از افسردگی جلوگیری کنند. محققان نتیجه گرفتند: «تا جتبه به محبوبیت فزاینده آموزش ذهن آگاهی برای بهبود سلامت روان، نتایج کنونی نشان می‌دهد که تقویت جتبه «عمل یا آگاهی» باید در طراحی مداخله ذهن آگاهی در اولویت قرار گیرد».

زنان و خانواده

نقش سیگار و الکل در تشدید خطر نوعی سرطان در زنان

سرطان، علل احتمالی زیادی دارد از جمله ژن‌ها، رژیم غذایی و سایر عادات سبک زندگی.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام دی، بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که سیگار و الکل، هر دو می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهند. بررسی‌های آماری در ایالات متحده نشان می‌دهد احتمال ابتلای زنان آمریکایی به سرطان سینه در مقطعی از زندگی ۱۳ درصد است. هرچند متخصصان علوم پزشکی هشدار دادهاند که پیش‌بینی می‌شود آمار ابتلا به سرطان سینه و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در دهه‌های آینده در سراسر جهان افزایش یابد. بر اساس پیش‌بینی‌های جدید آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC)، متعلق به سازمان جهانی بهداشت (WH)، این احتمال وجود دارد که تا سال ۲۰۵۰ مرگ و میر جهانی ناشی از سرطان سینه تا ۶۸ درصد افزایش یابد. همچنین طبق پیش‌بینی‌های آژانس، موارد ابتلا نیز ۳۸ درصد افزایش خواهند یافت. این به معنای سالانه ۳.۲ میلیون مورد ابتلای جدید و ۱.۱ میلیون مرگ ناشی از سرطان سینه است. طبق پژوهش جدید، کشورهای در حال توسعه سهم فزاینده‌ای از این میزان تلفات را متحمل خواهند شد. دکتر «جوآن کیم»، دانشمند آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان و یکی از نویسندگان این پژوهش در بیانیه‌ای توضیح داد: در هر دقیقه، چهار زن در سراسر جهان مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده می‌شوند و یک زن بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهد. او در ادامه افزود که این آمار در حال «وخیم‌تر» شدن است. در سال ۲۰۲۲ میلادی ۲.۳ میلیون زن در سراسر جهان به سرطان سینه مبتلا شدند و ۶۷۰ هزار نفر جان باختند. طبق آمار همچنین از هر ۲۰ زن یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می‌شود که این بیماری را به شایع‌ترین نوع سرطان برای زنان تبدیل می‌کند.

ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان

استعمال دخانیات قابل پیشگیری‌ترین علت همه انواع سرطان‌هاست و پدیده سرطان‌های ریه، دهان، گلو و مری. این لیست شامل سرطان سینه نیز می‌شود. دود سیگار حاوی سموم از جمله مواد شیمیایی سرطان‌زاست. زنانی که سیگار می‌کشند یا قبلاً سیگار می‌کشیدند، نسبت به کسانی که سیگار نمی‌کشند یا هرگز سیگار نمی‌کشیدند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. سیگار کشیدن همچنین شانس مرگ بر اثر سرطان سینه را پس از تشخیص افزایش می‌دهد و احتمال عود سرطان را بیشتر می‌کند. پزشکان همواره تأکید می‌کنند که برای ترک سیگار یا ترک تنباکوی بدون دود، ماندن جویدن تنباکو، هرگز دیر نیست.

الکل و سرطان سینه

الکل برای بدن شما سم است. هرچه بیشتر بنوشید، احتمال ابتلا به سرطان سینه هم بیشتر می‌شود. اگر روزی دو یا بیشتر نوشیدنی الکلی می‌نوشید، احتمال ابتلا به سرطان سینه تا ۲۰ درصد در مقایسه با عدم مصرف الکل افزایش می‌دهد.

الکل ممکن است متجر به سرطان سینه شود زیرا:

- ممکن است باعث تحریک و آسیب سلول‌ها شود که می‌تواند متجر به تقسیم سلولی کنترل نشده و رشد تومورهای سرطانی شود.
- سطح استروژن را در بدن شما افزایش می‌دهد، هورمونی که بر بافت سینه تأثیر می‌گذارد.
- کالری خالی زیادی دارد که می‌تواند متجر به افزایش وزن شود. چربی بیش از حد نیز ممکن است متجر به بسیاری از انواع سرطان شود.
- ممکن است جذب مواد مغذی مهم را برای بدن شما دشوارتر کند. به عنوان مثال، اسید فولیک بیش از حد جذب نشده، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

اگر شیمی درمانی، پرتودرمانی یا سایر درمان‌های سرطان را دریافت می‌کنید حتما از مصرف الکل خودداری کنید زیرا ممکن است عوارض جانبی مضری ایجاد کند.

اگر سرطان شما در حال بهبودی است، نوشیدن الکل ممکن است احتمال عود سرطان شما را افزایش دهد. داشتن یک رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و حفظ وزن سالم فواید زیادی برای سلامتی دارد. هر سه عامل می‌توانند خطر سرطان را کاهش دهند و با سلامت کلی بهتر و بهبود کیفیت زندگی و پیش آگهی پس از تشخیص سرطان مرتبط هستند.

همچنین آزمایش‌های غربالگری پیشگیرانه می‌تواند متجر به تشخیص زودهنگام سرطان‌ها شود که در صورت تشخیص زودهنگام، برخی از آنها با موفقیت درمان می‌شوند. سرطان‌های رایج مانند سرطان روده بزرگ، ریه، سینه و ... در صورت تشخیص زودهنگام با موفقیت درمان می‌شوند.

جذب یک میلیارد دلار برای تامین داروهای استراتژیک

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به جذب یک میلیارد دلار از صندوق پیشرفت و توسعه برای تأمین داروهای استراتژیک گفت: کارگروه نحوه تأمین و فهرست مورد مشخص تشکیل می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، محمد رضا فلاح‌قندی در دیدار نوروزی با صاحبان صنایع دارویی کشور با اشاره به اهمیت استراتژیک صنعت دارو در کشور، افزود: دارو به عنوان یک صنعت اقتصادی، اجتماعی و امنیتی باید از چند منظر مورد توجه قرار گیرد؛ یکی از این موارد مهم، شرایط ضروری برای مردم، تأمین دارو و تجهیزات پزشکی است که از جنبه‌های مختلف بسیار حائز اهمیت است. وی ادامه داد: چند عامل باید با هم ترکیب شوند تا پیشرفت صنعت دارو رقم بخورد. از یک طرف نیاز به نقدینگی و از داریم و از سوی دیگر باید مصرف دارو به درستی انجام شود. به گفته فلاح‌قندی، تولید و قیمت گذاری دارو نیز باید به‌گونه‌ای باشد که از هدرفت سرمایه کشور جلوگیری کند. نکته مهم این است که سود و پرداخت‌ها باید همخوانی با جیب مردم داشته باشد. در کنار این دو اصل، کیفیت بالا نیز بسیار مهم است و هیچ‌گاه نباید کوچکترین خدشه‌ای به آن وارد شود. وزیر بهداشت با اشاره به پیشرفت‌های صنعت داروسازی، افزود: اکنون موفق به تولید بسیاری از داروها شده‌ایم که آرزوی تولید آنها را داشتیم و تجربه ۴۰ ساله در این صنعت رقم خورده است و اولویت دولت و شخص رئیس‌جمهور، حمایت از تولید داروهای ژنریک و پیشرفت صنعت داروسازی است. وی با قدردانی از تعامل کسانی که در این صنعت، دستاوردهای فاخر را رقم زده‌اند و مسئولین گذشته، یادآور شد: روز به روز پیشرفت‌ها مشهود و مسیر خوبی در حال طی شدن است البته در این مسیر سختی‌هایی نیز دارد. پیش از این مرتب می‌شنیدیم که صنعت داروسازی به دلیل کمبود نقدینگی در حال توقف است اما برای پرداخت بدهی‌ها دو مسیر را دنبال کردیم. فلاح‌قندی با تأکید بر اینکه حدود ۵۵ درصد بدهی‌های دارویی با ۳۰۰ میلیون دلار تسویه می‌شود، ابراز امیدواری کرد در سال ۱۴۰۴ با امکانات موجود، باقی مطالبات صنعت داروسازی پرداخت و برای پیشرفت بیشتر قدم برداشته شود. وزیر بهداشت ضمن اعلام حمایت از پیشنهادات سرمایه‌گذاری داخلی یا خارجی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، گفت: امیدوارم با کمک فعالان این صنعت و رشد و تولید، نسبت به سال‌های گذشته وضعیت بهتری داشته باشیم.

طعم و رنگ

از فلفل عقرب ترینیداد تا فلفل ایکس؛ تندترین غذای دنیا کدام است؟

براساس مقیاس اسکویل که میزان تندی فلفل‌ها را اندازه‌گیری می‌کند از سال ۲۰۲۳ «فلفل قرمز ایکس» با ۲.۶۹ میلیون واحد اسکویل رکورددار تندترین فلفل شده است. در مقایسه، فلفل اسپلیت تنها ۲ هزار واحد اسکویل دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیورو نیوز، براساس مقیاس اسکویل که میزان تندی فلفل‌ها را اندازه‌گیری می‌کند از سال ۲۰۲۳ «فلفل قرمز ایکس» با ۲.۶۹ میلیون واحد اسکویل رکورددار تندترین فلفل شده است. در مقایسه، فلفل اسپلیت تنها ۲ هزار واحد اسکویل دارد.

تندترین غذای دنیا کجا پیدا می‌شود؟

برای تجربه تندترین غذای دنیا باید راهی اسکاتلند شد. جایی که «کیسوون کیلو» منتظر شماست. این غذا که از آشپزی هندی الهام گرفته، بسیار تندتر از خوراک سنتی شکمبه گوسفند اسکاتلندی است. در سال ۲۰۱۱، طی یک مراسم خیریه در رستورانی در لیتیرو برای کمک به کودکان بیمار، دو نفر پس از خوردن یک کاسه از این غذا کارشان به اورژانس کشید. یکی از آن‌ها گفته بود: «حساس می‌کردم یک لعرقبی در معده‌ام روشن شده و سی تند روی زنجیرش مالیده‌اند».

معروف‌ترین غذاهای تند دنیا کدام‌اند؟

آسیایی‌ها در زمینه غذاهای تند حرف اول را می‌زنند. مثلاً «بی‌بیمبا»، کره جنوبی که همراه با کیمچی و سبزیجات تخمیرشده سرو می‌شود یا «توتاک- لوتاک» اندونزی که در برگ موز پیچیده می‌شود. همچنین «سامبال لولک» که یک سس تند تهیه شده از فلفل‌های مختلف است. بیرون از آسیا هم غذاهای تند جایگاه ویژه‌ای دارند. در آمریکا «کوریّن سوساید بوریته» که به بوریتوی مرگبار کره‌ای است از سان‌فرانسیسکو تهیه آنها با نامش هشدار می‌دهد که چقدر تند است. همچنین میگوهای کرئولی در لوئیزیانا طرفداران زیادی دارند.

در جامائیکا نیز «جرک» که ترکیبی حلوی میخک، دارچین، پیازچه، اوینشن، سیر و فلفل در آن به کار رفته، یکی از خوراک‌های تند شناخته‌شده است. در پرو هم «پاپا آلا آنکایتا» نوعی سالاد سیب‌زمینی با سس فلفلی، از غذاهای محبوب و پرطرفدار به شمار می‌رود. در اروپا و آفریقا نیز غذاهای تند کم نیستند. از «هاگیس ۴۰» در مادرید که با فلفل تند «عقرب ترینیداد» درست می‌شود. گرفته تا «سیک سیک وات» اتیوپی در آن انواع فلفل قرمز و چیلی به کار رفته است. ادویه‌ها تنها برای طعم دادن به غذا نیستند، بلکه همراهان خوبی برای حفظ سلامت هم به حساب می‌آیند. با اضافه کردن ادویه‌ها به غذا می‌توان میزان نمک و چربی را کاهش داد. ادویه‌ها خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و ضدعفونی کنندگی دارند و به بهبود عملکرد قلب، دستگاه تنفسی و دستگاه گوارش کمک می‌کنند. برخی از آن‌ها حتی خاصیت تقویت قوای جنسی هم دارند. فلفل‌ها هم به لطف مادهای به نام کپسایسین، علاوه بر اینکه برای سلامت جسمی مفیدند به بهبود روحیه هم کمک می‌کنند.

چقدر ویتامین آنیاز داریم؟

با اینکه ویتامین‌ها جزو پرطرفدارترین مواد مغذی نیست اما نقش مهمی در سلامت از جمله در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، این ویتامین اخیرا در درمان برخی بیماری‌های عفونی از جمله سرخک توجه بسیاری را جلب کرده است. اما پزشکان نسبت به برخی باورهای اشتباه در مورد این ماده مغذی هشدار می‌دهند. بنابر اعلام مرکز ملی بهداشت و سلامت بریتانیا، ویتامین آ نام گروهی از ترکیبات محلول در ماده، ویتامین‌های آی، دی و کا در چربی حل و در بافت‌ها و کبد ذخیره می‌شود. «لثلی بوریک»، متخصص تغذیه در مرکز پزشکی و کسور دانشگاه ایالتی اوهایو می‌گوید: ویتامین آ نقش‌های حیاتی متعددی در بدن ما ایفا می‌کند که از سطح سلولی شروع می‌شود. بنابراین باید به طور متعادل مصرف شود زیرا مصرف کم یا زیاد آن خطر دارد. دکتر «هانی کیم»، استادیار دانشکده پزشکی رافتگرز نیوجرسی نیز می‌گوید که بدن نمی‌تواند به تنهایی ویتامین آ تولید کند. بنابراین از طریق غذاهایی که می‌خوریم آن را تامین می‌کند. بر اساس داده‌های مجموعه‌ای از مطالعات وجود عناصر خاصی در رژیم غذایی ما می‌تواند به طور قابل توجهی به داشتن یک سیستم ایمنی قوی کمک کند.

تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است

تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش دوری از محیط‌های تنش‌زا و... نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کند، ولی به دلیل اهمیت بالای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند. بسیاری از این مواد به طور هماهنگ برای تقویت توقانی بدن در مقابله در برابر عفونت‌هایی مانند کووید۱۹ یا آنفلوآنزا تلاش دارند. تغذیه سالم مخصوصا با آغاز فصل سرما به افراد کمک می‌کند تا در برابر بیماری‌های تنفسی مقاوم شوند و در صورت ابتلا نیز از عوارض شدید آنها در امان باشند. به گفته متخصصان، پروتئین، ستون فقرات مکانیسم دفاعی بدن ماست زیرا آنتی بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی از این ماده مغذی ضروری ساخته شده‌اند. سمی کیم در هر وعده غذایی و مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت. در همین حال، ویتامین C هم به تقویت کننده قوی سیستم ایمنی است. ماهر روزه در مواد غذایی مانند مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل، کلم بروکلی، کیوی و توت فرنگی آن را مصرف می‌کنیم. علاوه بر اینها متخصصان می‌گویند ویتامین D نیز توقانی محافظت در برابر عفونت‌های تنفسی از جمله تانکاریه را دارد. هاوارد بر نور خورشید، ماهی قزل آلا و سایر ماهی‌های تیره گوشت این ویتامین را تامین می‌کنند. برای این منظور شیر و نوشیدنی‌های سویا غنی شده با ویتامین D را نیز در نظر بگیرید. همچنین ویتامین A، عملکرد یکی از مهمترین اندام‌های ایمنی بدن یعنی پوست را تقویت و تنظیم می‌کند. این شامل دستگاه گوارش و ریه‌های ما نیز می‌شود. وقتی به دنبال غذاهای حاوی ویتامین A هستید به رنگ‌های نارنجی روشن، قرمز و سبز توجه کنید مانند سیب زمینی شیرین، هویج، کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، زردآلو و تخم مرغ (زرده).

ویتامین آ چه تاثیری روی بدن می‌گذارد؟

«تونی بانک»، استاد و مدون دکترای سیاست بهداشت و علوم جمعیت در دانشگاه جورج واشینگتن در این باره می‌گوید: ویتامین آ یک چندکاره موثق در دنیای مواد مغذی در نظر بگیرید که برای چشم، پوست، سیستم ایمنی و حتی رشد سلول‌ها مفید است اما افراط در مصرف آن مشکلاتی به بار می‌آورد. کیم به مهمترین نقش‌های ویتامین آ اشاره می‌کند و می‌گوید: ویتامین آ به سلامت بینایی به‌خصوص در نور کم کمک می‌کند و کمبود آن می‌تواند باعث کوری شبانه شود و خطر از دست دادن بینایی را افزایش دهد. ویتامین آ سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. کیم می‌گوید که این ویتامین با تقویت گلبول‌های سفید خون و محافظت از بدن در برابر عفونت‌ها سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد. کیم بالشرم به تاثیر ویتامین آ در مقابله با سرخک اشاره می‌کند و می‌گوید برخی مطالعات نشان می‌دهند ویتامین آ که از گیاهان به دست می‌آید، خطر ابتلا به سرخک را کاهش می‌دهد. البته در ۱۲ای این ویتامین ممکن است مضر باشد، به ویژه برای سیگاری‌ها به گفته کیم، ویتامین آ همچنین برای باروری و رشد و سلامت جنین ضروری است اما مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری ممکن است مضر باشد. به گفته او، ویتامین آ موجب رشد و تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود. اما مصرف زیاد آن ممکن است خطر شکستگی و پوکی استخوان را افزایش دهد. ویتامین آ در بهبود سلامت پوست تاثیر دارد. دکتر «لیند رونی»، بنیان گذار و مدیر کلینیک «پوست و زیبایی لیدی» (Elemal Dermat*Ogy + Aesthetics) نیز در این رابطه می‌گوید: ویتامین آ سلول‌های پوست را از عمق به سطح بهبود می‌بخشد. برخی از محبوب‌ترین محصولات مرقوت از پوست فرآیند رشد سلول‌های پوست را در گرمی و در نتیجه به رفع جوش، چین و چروک‌های سطحی و لک‌های پوستی کمک می‌کنند.

ویتامین آ چه کارهایی نمی‌کند؟

دکتر «رومالی روسو»، رئیس بخش بیماری‌های عفونی دانشگاه بوتالو نیویورک به یافوادلیب می‌گوید: بیشترین سردرگمی در مورد ویتامین آ به بیماری‌های عفونی به‌ویژه سرخک برمی‌گردد. ویتامین آ گیاهی برای درمان سرخک تردی که قبلا مبتلا شده، استفاده می‌شود اما نمی‌تواند مانند واکسن از بیماری جلوگیری کند. تحلیل علمی سال ۲۰۱۰ نشان داد که پس از مصرف ویتامین آ در شش آزمایش کنترل‌شده تصادفی، در مرگ و میر ناشی از سرخک هیچ «کاهش قابل توجهی» مشاهده نشد. اما وقتی متخصصان دوزها را تفکیک کردند، دریافتند که مصرف دست کم دو دز ویتامین آ خطر مرگ ناشی از سرخک را ۶۲ درصد کاهش می‌دهد. دکتر «هولیا شاقر» متخصص بیماری‌های عفونی و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه ندربیلت به نکته مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: مطالعات عمده درباره فواید درمان

تازه های سلامت

مسواک چه زمانی باید عوض شود؟

مسواک‌ها نقش مهمی در حفظ بهداشت دهان و دندان دارند، اما می‌توانند محل رشد باکتری‌ها و ویروس‌ها، به ویژه پس از یک دوره بیماری باشند! ما برای پیشگیری از بیماری دوباره یا انتقال بیماری و عفونت توسط مسواک چه باید کرد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، بسیاری از مردم اهمیت تعویض مسواک خود را پس از سرفه یا سرماخوردگی یا هر بیماری دیگری یا این فرض که شستشوی مسواک در زیر آب کافی است، نادیده می‌گیرند. با این حال، تحقیقات و توصیه‌های کارشناسان چیز دیگری را نشان می‌دهد.

چرا استفاده مسواک پس از سرماخوردگی خطرناک است؟

در طول سرفه یا سرماخوردگی، بدن با ویروس‌ها و باکتری‌ها مبارزه می‌کند که می‌توانند به سطوح مختلف از جمله مسواک شما سرایت کنند. زمانی که در هنگام بیماری دندان‌های خود را مسواک می‌زنید، میکروب‌های دهان شما به موهای مسواک منتقل می‌شوند. از آنجایی که مسواک‌ها اغلب در حمام که محیطی مرطوب و ایده‌آل برای رشد میکروب‌هاست نگهداری می‌شوند، این میکروب‌ها می‌توانند به رشد خود ادامه دهند. مطالعات نشان دادهاند که ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا، رایتو ویروس (که باعث سرماخوردگی می‌شود) و حتی باکتری‌هایی مانند استرپتوکوک می‌توانند ساعت‌ها یا حتی روزها روی سطوح زنده بمانند. اگر پس از بهبودی به استفاده از همان مسواک ادامه دهید، ممکن است خطر عفونت دوباره خود یا انتشار میکروب‌ها به دیگران را افزایش دهید. به خصوص اگر مسواک‌ها نزدیک به هم نگهداری شوند.

چرا باید بعد از بیماری مسواک را جایگزین کرد؟

در حالی که هیچ مدرک مستقیمی مبنی بر اینکه ویروس‌ها روی مسواک عفونی می‌مانند وجود ندارد، تحقیقات تأیید می‌کنند که مسواک‌ها می‌توانند باکتری‌ها، قارچ‌ها و سایر پاتوژن‌ها را در خود جای دهند. وقتی سرماخوردگی دارید این می‌تواند شما را در برابر سایر عفونت‌ها در آن زمان آسیب‌پذیرتر کند. دکتر کوتال سود با اشتراک گذاشتن پستی در شبکه اجتماعی اینستاگرام، نوشت: مسواک‌ها به مرور زمان میکروب‌ها را جمع‌آوری می‌کنند. حتی اگر تمیز به نظر برسند. او پیشنهاد می‌کند مسواک را هر ۳ یا ۴ ماه یکبار تعویض کنید. او می‌گوید: موهای فرسوده مسواک به خوبی تمیز نمی‌شوند و می‌توانند پلاک‌های بیشتری را در خود جای دهند. این دندان پزشک می‌افزاید یک مسواک تازه به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می‌کند و حتی ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری‌های سیستمیک را کاهش دهد.

داستان‌های اشتباه درباره استفاده از مسواک

پرداختن به افسانه‌های رایج در مورد استفاده از مسواک مهم است. بسیاری از مردم بر این باورند که قرار دادن مسواک زیر آب بعد از مسواک زدن، همه میکروب‌ها را از بین می‌برد. این یک افسانه بزرگ است. مطالعات نشان می‌دهد که باکتری‌ها و ویروس‌ها هنوز هم می‌توانند به موهای زائد چسبیده و ضدعفونی کردن کامل یا جایگزینی آن ضروری است. بسیاری از مردم بر این باورند که خمیر دندان میکروب‌ها را از بین می‌برد در حالی که خمیر دندان دارای خواص ضد باکتریایی است، تمام میکروب‌ها را از بین نمی‌برد. میکروب‌های بزرگ و ثرات غذا هنوز هم می‌توانند روی موهای مسواک جمع شوند. بهداشت خوب دهان نه تنها از پوسیدگی و بیماری لثه جلوگیری می‌کند، بلکه نقشی حیاتی در سلامت کلی دارد. مطالعات عدم رعایت بهداشت دهان و دندان با ریسک بیماری‌های مانند بیماری قلبی، دیابت و عفونت‌های تنفسی مرتبط دانستهاند. از آنجایی که دهان دروازه ورود به بدن است، حفظ پاکیزگی آن ضروری است.

بهترین شیوه‌های نگهداری و استفاده از مسواک

شما باید همیشه مسواک را به درستی نگهداری کنید. مسواک خود را در حالت عمودی قرار دهید تا در فاصله زمانی بین استفاده خشک شود. از نگهداری آن در ظرف دربسته خودداری کنید، زیرا تجمع رطوبت باعث رشد باکتری‌ها می‌شود. اگر خمام مشترک دارید، مسواک‌ها را جداگانه نگهداری کنید تا آلودگی متقاطع به حداقل برسد. همیشه مسواک خود را ضدعفونی کنید. هنگام مسواک زدن با مسواک پس از بیماری، آن را به طور دوره‌ای با خیساندن در هماهنگ‌ساز «کلرین» یا برای چند دقیقه ضد عفونی کنید.

از طرف دیگر، می‌توانید موهای مسواک را در آب داغ یا پراکسید هیدروژن خیس کنید تا بار باکتریایی را به حداقل برسانید. برخی دیگر از ضدعفونی کننده‌های UV برای از بین بردن میکروب‌های مسواک استفاده می‌کنند. اگرچه تعویض مسواک هنوز بهترین کار است. هرگز مسواک خود را با کسی به اشتراک نگذارید حتی با اعضای خانواده. زیرا این کار می‌تواند باکتری‌ها و ویروس‌ها را از بین ببرد. برای جلوگیری از استفاده تصادفی توسط دیگران، مسواک ها را در قسمت‌های مشترک برچسب بزنید. بالاقاصله پس از بهبودی از سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا هر عفونت باکتریایی، مسواک خود را تعویض کنید. اگر از مسواک برقی استفاده می‌کنید، سر مسواک را به جای کل دستگاه عوض کنید.