گوناگون

شستشوی بینی با آب نمک می تواند طول سرماخوردگی کودکان را کوتاه کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آب نمک می‌تواند طول مدت سرماخوردگی کودک را تا دو روز کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیسن نت، دکتر «هستیو کلینیگهام» پروفسور طب انتفسی کودکان در دانشگاه ادینبورگ انگلستان، گفت: «ما دریافتیم کودکانی که از قطره‌های بینی آب نمک استفاده می‌کردند به‌طور متوسط به مدت شش روز علائم سرماخوردگی داشتند، در حالی که کسانی که مراقبت‌های معمول را داشتند به مدت هشت روز علائم سرماخوردگی داشتند.»

وی افزود: «کودکانی که قطره‌بینی آب نمک دریافت می‌کردند نیز در طول بیماری خود به داروهای کمتری نیاز داشتند.»

کلینیگهام گفت: «داروهای بدون نسخه حاوی داروهایی مانند استامینوفن و ایبوپروفن می‌توانند علائم را تسکین دهند، اما تاکنون هیچ درمانی که بتواند بهبودی پس از سرماخوردگی را تسریع کند، شناسایی نشده است.»

برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۴۰۰ کودک ۶ ساله یا کمتر را انتخاب کردند و به طور تصادفی از آنها خواستند که قطره‌های بینی آب نمک یا مراقبت‌های معمول را در صورت سرماخوردگی مصرف کنند.

محققان خاطرنشان کردند که محلول‌های آب شور لغلب توسط مردم آسیای جنوبی به عنوان شستشوی بینی یا غرغره کردن برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود.

به طور کلی، حدود ۳۰۰ نفر از بچه‌ها سرما خوردند و به نیمی از آنها قطره آب نمک برای درمان داده شد.

محققان گفتند کودکان حداقل چهار بار در روز با استفاده از محلول آب شوری که در خانه با نمک دریا درست می‌کردند بینی شان را شستشو دادند.

نه تنها بچه‌ها با قطره‌های آب نمک سریع‌تر خوب شدند، بلکه سرماخوردگی کمتر به سایر اعضای خانواده سرایت پیدا کرد.

کلینیگهام گفت: «کاهش مدت سرماخوردگی در کودکان به این معنی است که افراد کمتری در خانه آنها به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند، که پیامدهای واضحی برای اینکه خانواده چقدر سریع احساس بهتری می‌کنند و می‌توانند به فعالیت‌های معمول خود مانند مدرسه و کار بازگردند، دارد.»

وی افزود: «مطالعه ما هم‌چنین نشان داد که والدین می‌توانند با خیال راحت قطره‌های بینی را برای کودکان خود بسازند و از آن استفاده کنند و نباید آن را محدودی بر سرماخوردگی که کودکانشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد کنترل داشته باشند.»

محققان می‌گویند که این قطره‌ها احتمالاً با تقویت توانایی سیستم تنفسی برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی عمل می‌کنند.

کلینیگهام توضیح داد: «نمک از سدیم و کلرید تشکیل شده است. کلرید توسط سلول‌های پوشاننده بینی و نای برای تولید اسید هیپوکارو در سلول‌ها استفاده می‌شود که از آن برای دفاع در برابر عفونت‌ویروسی استفاده می‌کنند.»

کلینیگهام افزود: «ما دانش کاربرد اضافی به سلول‌های پوششی این روند، سلول‌ها کمک می‌کند اسید هیپوکاری بیشتری تولید کنند، که به سرکوب تکثیر ویروسی، کاهش طول عفونت ویروس و در نتیجه طول مدت علائم کمک می‌کند.»

تیم تحقیق قصد دارد تأثیر قطره‌های آب نمک بر خس خس سینه در هنگام سرماخوردگی را بررسی کند. نتایج اولیه این مطالعه نشان داد کودکانی که قطره را دریافت کردند، به میزان قابل توجهی تعداد خس خس سینه کمتری داشتند، ۵٪ در مقابل ۱۹٪.

آلودگی محیط به باروری مردان و زنان آسیب می‌زند

زندگی شهری ممکن است برای زوج‌هایی که می‌خواهند باردار شوند، دشوار باشد.

به گزارش پیام آشنا نقل از هلث دی نیوز، داده‌های جدید نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد آلودگی هوا با باروری پایین در مردان مرتبط است، در حالی که ترافیک پر سر و صدا می‌تواند به باروری زنان آسیب برساند.

تیمی از محققان دانمارکی خاطرنشان کردند: «اگر نتایج ما در مطالعات آینده تأیید شود، نشان می‌دهد که اجرای سیاست‌های کاهش آلودگی هوا و کاهش صدا ممکن است ابزار مهمی برای بهبود نرخ زاد و ولد در جهان غرب باشد.»

بر اساس اطلاعات پیش‌زمینه در این مطالعه، از هر ۷ زوج در سراسر جهان، ۱ زوج در بارداری شدن مشکل دارند.

در تلاش برای تعیین اینکه آیا محیط ممکن است نقشی داشته باشد، تیمی به رهبری «مت سورنسن»، از مؤسسه سرطان دانمارک در کپنهاگ، داده‌های بیش از ۹۰۰۰۰۰ بزرگسال دانمارکی ۲۰ تا ۴۵ ساله را بررسی کردند. این افراد بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ در دانمارک اقامت داشتند.

همه مردان و زنانی که در هنگام ورود به پایگاه داده دارای هرگونه تشخیص ناباروری بودند، و هم‌چنین هر کسی که تحت یک روش عقیم‌سازی قرار گرفته بود، از مطالعه خارج شدند.

محققان از آدرس شرکت کنندگان برای جستجوی داده‌های سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۷ در مورد سطوح آلودگی هوای محلی محل زندگی آنها استفاده کردند. آنها به ویژه به میکلین سالانه غلظت هوای PM۲.۵، ذرات بسیار ریز که می‌توانند عمیقاً در ریه‌ها قرار بگیرند، توجه کردند.

این تیم هم‌چنین سطوح سر و صدای ترافیک جاده را در آدرس هر شرکت کننده دنبالی کرد.

در طی ۱۸ سال پیگیری، ناباروری در ۱۶۱۷۲ مرد و ۲۲۶۷۲ زن تشخیص داده شد.

این داده‌ها نشان می‌دهد که مردان ۳۰ تا ۴۵ ساله در صورت قرار گرفتن در معرض میکلین بالاتر آلودگی هوای PM۲.۵ در طول پنج سال ۲۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به ناباروری قرار دارند. به نظر می‌رسد آلودگی هوا با PM۲.۵ هیچ ارتباطی با باروری در زنان ندارد.

با این حال، به نظر می‌رسد که باروری زنان تحت تأثیر یک عامل متفاوت باشد، سروصدا.

این مطالعه نشان داد زنان بالای ۳۵ سال که در طی ۵ سال در معرض میکلین ۱۰.۲ دسی بل سطح صدای تردد جاده‌ای قرار گرفته‌اند، ۱۴ درصد بیشتر احتمال دارد که به عنوان ناباروری تشخیص داده شوند با این حال، این مورد برای زنان ۳۰ تا ۳۵ ساله صادق نبود.

این تأثیر در بین مردان بسیار کمتر بود؛ این مطالعه نشان داد که قرار گرفتن در معرض صدای ترافیک جاده‌ای تنها با افزایش جزئی ناباروری در مردان ۳۷ تا ۴۵ ساله مرتبط بود و برای مردان ۳۰ تا ۳۷ ساله اصلاً ارتباطی وجود نداشت.

گروه سورنسن خاطرنشان کردند که مشکل قبلی ارتباط بین آلودگی هوای محلی و کیفیت اسپرم و همچنین میزان موفقیت پس از درمان‌های باروری را پیدا کرده است.

زنان و خانواده

اهمیت مشاوره قبل از بارداری جهت آمادگی بهتر و مدیریت مخاطرات

مشاوره قبل از بارداری به همراه رعایت مراقبت‌های بارداری به زنان کمک می‌کند تا زوجین به طور روانی برای ورود به دوران بارداری آماده شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی پژوهشگاه لن‌سینا؛ در این مشاوره مسائلی مانند تغییرات هورمونی، تغذیه مناسب، تغییرات بدنی و روحی، مراقبت از خود و نحوه مدیریت استرس مورد بحث قرار می‌گیرند. این اطلاعات به زنان کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری به دوران بارداری و زایمان نزدیک شوند.

معصومه بختیاری - عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری لن‌سینا به تشریح اهمیت ویزیت و مشاوره قبل از بارداری برای تمامی زنان پرداخت و تأکید کرد که بسیاری از بیماری‌ها در دوران بارداری ممکن است وخامت بیشتری پیدا کنند و به همین دلیل انجام ویزیت و مشاوره قبل از بارداری ضروری است.

بختیاری بیان کرد: ویزیت و مشاوره قبل از بارداری برای تمامی خانم‌ها توصیه می‌شود. هدف از این جلسات، پیشگیری و درمان به موقع مخاطراتی است که ممکن است در طول بارداری زنان را تهدید کند. در این جلسات، بازنگری جامعی بر شرح حال طبی، اجتماعی و خانوادگی ماد انجام می‌گیرد تا خطرات احتمالی شناسایی شوند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری لن سینا افزود: شرح حال طبی شامل بررسی بیماری‌های موجود مانند دیابت، فشار خون، بیماری‌های زنتیکی و سایر مشکلاتی است که ممکن است پیش از بارداری در مادر وجود داشته باشد. همچنین مسائل روانشناختی، مانند افسردگی یا اضطراب، نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این جلسات، شرح حال دقیقی از وضعیت مادر گرفته می‌شود تا بتوان به بهترین شکل ممکن برای بارداری آماده شد.

پزشک کلینیک بارداری مرکز درمان لن‌سینا گفت: یکی از موضوعات مهم در این مشاوره‌ها، بررسی بیماری‌های ژنتیکی است. از طریق طراحی شجره‌نامه، می‌توان به وجود بیماری‌های ژنتیکی در خانواده مادر پی برد و اقدامات لازم را انجام داد. همچنین واکسیناسیون مادران قبل از بارداری یکی دیگر از موارد است که مورد توجه قرار می‌گیرد. در صورت نیاز، واکسن‌های ضروری پیش از بارداری تزریق می‌شوند تا در دوران بارداری مشکلی ایجاد نشود.

بختیاری در خصوص سن والدین نیز توضیح داد: سن مادر و پدر می‌تواند تأثیر سزایی بر بارداری داشته باشد. در حالی که سن پدر کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، سن مادر اهمیت بیشتری دارد. زیرا در هر دو لنهای ملیف سنی باروری، مادران ممکن است با پیامدهای خاصی مواجه شوند. به عنوان مثال، بارداری در سنین پایین می‌تواند خطراتی مانند کم‌خونی یا زایمان زودرس را به همراه داشته باشد.

وی افزود: در مشاوره قبل از بارداری شرح حال اجتماعی مادر نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. استفاده از داروهای تفریحی یا دخانیات، که ممکن است در طول بارداری به مادر و جنین آسیب برساند، باید قطع شود. همچنین تمام‌های محیطی مانند مواجهه با جیوه یا میدان‌های الکترومغناطیسی نیز باید بررسی شوند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری لن‌سینا در پایان درباره اهمیت تغذیه و ورزش در دوران بارداری یادآور شد: رژیم غذایی مادر باید به دقت بررسی شود تا اطمینان حاصل شود که مادر دچار فقر آهن یا کمبود پروتئین نیست. همچنین ورزش در دوران بارداری توصیه می‌شود، البته با رعایت نکات و ملاحظات خاصی که باید به مادر آموزش داده شود.

معاون وزارت بهداشت در نامه‌ای خواستار شد

ضرورت ملاحظات بهداشت روانی - اجتماعی در تولیدات شبکه نمایش خانگی

معاون بهداشت وزارت بهداشت ملاحظات بهداشت روانی - اجتماعی در تولیدات شبکه نمایش خانگی را خواستار شد

به گزارش پیام آشنا، حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در نامه‌ای به مهندس سعید مقیسه، معاون سازمان صدا و سیما و رییس سازمان تنظیم مقررات صوت و تصویر فراگیر در فضای مجازی، خواستار ملاحظات بهداشت روانی - اجتماعی تولیدات شبکه نمایش خانگی شد.

به گزارش وبنا، در نامه دکتر فرشیدی به مهندس مقیسه آمده است توجه به سلامت روانی - اجتماعی عموم مردم در کنار لزوم مراقبت از سلامت جسم آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است و لزوم بررسی، حذف یا به حداقل رساندن مخاطرات تهدید کننده بهداشت عمومی در ابعاد جسم و روان از اولویت‌دارترین وظایف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حوزه پیشگیری محسوب می‌شود. از این رو نقش بی‌بدیل رسانه‌های تصویری و بالاخص شبکه نمایش خانگی بر سلامت روانی - اجتماعی بر اساس شواهد علمی غیر قابل انکار است.

وی در بخش دیگری از این نامه، عدم توجه به محتوا و عاملی جبران‌ناپذیر در ایجاد آسیب‌های روانی - اجتماعی عنوان و در ادامه تاکید کرد است که شبکه نمایش خانگی با هدف افزایش فضای سرگرمی در قالب فرهنگ و هنر بخش قابل توجهی از فضای سینمایی کشور را در سر گرفته و تبلیغات گسترده و نواوری در موضوع مجموعه‌های نمایشی موجب استقبال قابل توجه جامعه به شبکه نمایش خانگی شده است پیش از این نیز درخصوص ابعاد مخاطره انگیز سریال پر مخاطب "هفت سر اژدها" در سلامت روانی - اجتماعی به سازمان صدا و سیما اعلام شده است.

فرشیدی در ادامه ملاحظات بهداشت روانی - اجتماعی تولیدات شبکه نمایش خانگی را خواستار شد و تاکید کرد: انتظار می رود حذف صحنه های مورد بحث و جلوگیری از انتشار این قبیل از مجموعه های نمایشی در دستور کار جدی آن سازمان قرار گرفته و نتیجه اقدامات موثر به وزارت بهداشت منعکس شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در بخش پایانی این نامه، عادی جلوه دادن آسیب به خود، توسعه مصرف الکل از طریق نمایش لوازم مصرف الکل، نمایش مصرف مکرر سیگار و دخانیات و نمایش پرخاشگری‌های فیزیکی و عاطفی را از جمله آسیب‌های اجتماعی تولیدات شبکه نمایش خانگی برمخاطبین، عنوان کرد.

برش

آیا «فستینگ» بر ابتلا یا پیشگیری از سرطان تاثیر دارد؟

مجموعه‌ای از مطالعات در طول سال‌ها نشان داده است نوعی رژیم غذایی که با عنوانیی چون «فستینگ»، روزه‌داری متناوب یا روزه‌داری متقطعی شناخته می‌شود، می‌تواند سلامت ما را بهبود بخشد و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، با این حال، برخی از مطالعات نتایج دیگری را در این زمینه نشان داده اند.

فستینگ (Fasting) چیست؟

فستینگ یا روزه متناوب به معنای جابه‌جایی بین زمان خوردن و نخوردن است. برخلاف رژیم‌های غذایی سنتی که بر روی آنچه باید بخورید تمرکز می‌کنند، این رویکرد بر زمان خوردن تمرکز دارد. فسروزد قوانج بسیاری از برنامه‌های معمول فستینگ وجود دارد. برنامه ۱۶/۸ به این معنی است که شما فقط در یک بازه هشت ساعته غذا می خورید سپس برای ۱۶ ساعت باقی مانده ناشتا هستید یکی دیگر از گزینه‌های محبوب، رژیم غذایی ۵:۲ است که در آن شما به طور معمول به مدت پنج روز غذا می خورید و سپس دریافت کالری را برای ۲ روز محدود می کنید.

در استرالیا، رژیم غذایی نامناسب در ۷ درصد از کل موارد بیماری‌ها از جمله بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده ویه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است.

رژیم فستینگ در سال های اخیر به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی مورد توجه بسیاری قرار گرفت است. فستینگ می تواند بسیاری از عوامل خطر بیماری‌های مزمن، از جمله چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده ویه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است.

رژیم فستینگ در سال های اخیر به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی مورد توجه بسیاری قرار گرفت است. فستینگ می تواند عوامل خطر بیماری‌های مزمن، از جمله چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده ویه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است.

مطالعه جدید چه چیزی را نشان داد؟

مطالعه جدید که در Nature منتشر شده است، نشان می‌دهد که وقتی موش‌ها بعد از ناشتا بودن دوباره غذا می‌خورند، سلول‌های بنیادی روده آنها که به ترمیم روده کمک می‌کنند، فعال‌تر می‌شوند. سلول های بنیادی در مقایسه با موش هایی که کاملاً ناشتا بودند، یا به طور معمول غذا می خوردند، در بازسازی بهتر عمل کردند. این امر نشان می دهد که بدن ممکن است در هنگام غذا خوردن بعد از ناشتا بودن بهتر خود را التیام دهد، با این حال متخصصان می‌گویند این اثر گذاری می تواند یک جنبه منفی نیز داشته باشد اگر در این شرایط جهش های سرطانی وجود داشته باشد، لفحاجرا بسازی سلول های بنیادی پس از خوردن دوباره ممکن است ابتلا به سرطان را آسان‌تر کند.

پلی آمین ها - مولکول های کوچک مهم برای رشد سلول - این بازسازی را پس از تغذیه مجدد انجام می دهند. این پلی آمین ها می توانند توسط بدن، تحت تاثیر رژیم غذایی یا از باکتری های روده تولید شوند.

یافته‌ها نشان می‌دهد در حالی که فستینگ برای یک زمان مشخص و تغذیه مجدد می‌تواند عملکرد و بازسازی سلول‌های بنیادی را بهبود بخشد، ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان به ویژه اگر چرخه‌های فستینگ و تغذیه مجدد در طول زمان تکرار شوند، ارتباط داشته باشد. در حالی که این موضوع در موش‌ها نشان داده شده است، ارتباط بین فستینگ و خطر ابتلا به سرطان در انسان پیچیده‌تر است و هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

تحقیقات دیگر چه چیزی را نشان می دهند؟

بخشی از مطالعات روی حیوانات نشان داده است که رژیم فستینگ می تواند به کاهش وزن، بهبود فشار خون و سطح قند خون و متعاقباً کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی کمک کند. تحقیقات روی انسان‌ها نشان می‌دهد که رژیم فستینگ می‌تواند وزن بدن را کاهش دهد، سلامت سلولیک را بهبود بخشد، التهاب را کاهش دهد و فواید بنیادی ترمیم سلولی را تقویت کند و سلول های آسیب‌دیده را که به طور بالقوه سرطانی می‌شوند، حذف می‌کند.

با این حال، مطالعات دیگر هشدار می‌دهند که فواید این نوع رژیم غذایی همان چیزی است که می‌توان از طریق محدودیت دریافت کالری به دست آورد و هنوز شواهد کافی برای تأیید کاهش خطر سرطان با این نوع رژیم تغذیه‌ای در انسان وجود ندارد.

در افراد مبتلا به سرطان چطور؟

در مطالعات انجام شده روی افراد مبتلا به سرطان، فستینگ برای محافظت در برابر عوارض جانبی شیمی درمانی و بهبود اثربخشی درمان های سرطان و کاهش آسیب به سلول های سالم گزارش شده است.

ثابت شده است که فستینگ طولانی مدت در برخی از بیماران مبتلا به سرطان پی خطر است و ممکن است به طور بالقوه سلامت سرطان را بهبود بخشد و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، با این حال، برخی از مطالعات نتایج دیگری را در این زمینه نشان داده اند.

فستینگ (Fasting) چیست؟

فستینگ یا روزه متناوب به معنای جابه‌جایی بین زمان خوردن و نخوردن است. برخلاف رژیم‌های غذایی سنتی که بر روی آنچه باید بخورید تمرکز می‌کنند، این رویکرد بر زمان خوردن تمرکز دارد. فسروزد قوانج بسیاری از برنامه‌های معمول فستینگ وجود دارد. برنامه ۱۶/۸ به این معنی است که شما فقط در یک بازه هشت ساعته غذا می خورید سپس برای ۱۶ ساعت باقی مانده ناشتا هستید یکی دیگر از گزینه‌های محبوب، رژیم غذایی ۵:۲ است که در آن شما به طور معمول به مدت پنج روز غذا می خورید و سپس دریافت کالری را برای ۲ روز محدود می کنید.

در استرالیا، رژیم غذایی نامناسب در ۷ درصد از کل موارد بیماری‌ها از جمله بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده ویه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است.

رژیم فستینگ در سال های اخیر به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی مورد توجه بسیاری قرار گرفت است. فستینگ می تواند عوامل خطر بیماری‌های مزمن، از جمله چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده ویه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است.

رژیم فستینگ در سال های اخیر به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی مورد توجه بسیاری قرار گرفت است. فستینگ می تواند عوامل خطر بیماری‌های مزمن، از جمله چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده ویه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است.

مطالعه جدید چه چیزی را نشان داد؟

مطالعه جدید که در Nature منتشر شده است، نشان می‌دهد که وقتی موش‌ها بعد از ناشتا بودن دوباره غذا می‌خورند، سلول‌های بنیادی روده آنها که به ترمیم

تحقیقات دیگر چه چیزی را نشان می دهند؟

بخشی از مطالعات روی حیوانات نشان داده است که رژیم فستینگ می تواند به کاهش وزن، بهبود فشار خون و سطح قند خون و متعاقباً کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی کمک کند. تحقیقات روی انسان‌ها نشان می‌دهد که رژیم فستینگ می‌تواند وزن بدن را کاهش دهد، سلامت سلولیک را بهبود بخشد، التهاب را کاهش دهد و فواید بنیادی ترمیم سلولی را تقویت کند و سلول های آسیب‌دیده را که به طور بالقوه سرطانی می‌شوند، حذف می‌کند.

با این حال، مطالعات دیگر هشدار می‌دهند که فواید این نوع رژیم غذایی همان چیزی است که می‌توان از طریق محدودیت دریافت کالری به دست آورد و هنوز شواهد کافی برای تأیید کاهش خطر سرطان با این نوع رژیم تغذیه‌ای در انسان وجود ندارد.

در افراد مبتلا به سرطان چطور؟

در مطالعات انجام شده روی افراد مبتلا به سرطان، فستینگ برای محافظت در برابر عوارض جانبی شیمی درمانی و بهبود اثربخشی درمان های سرطان و کاهش آسیب به سلول های سالم گزارش شده است.

ثابت شده است که فستینگ طولانی مدت در برخی از بیماران مبتلا به سرطان پی خطر است و ممکن است به طور بالقوه بتواند رشد تومور را کاهش دهد. از سوی دیگر، برخی از کارشناسان احتیاط را توصیه می کنند. مطالعات روی موش‌هانشان می دهد که رژیم فستینگ می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و بدن را کمتر قادر به مبارزه با عفونت کند که به طور بالقوه منجر به پیامدهای بدتر سلامتی در افراد بیمار می‌شود.

با این حال، در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر افزایش خطر ابتلا به عفونت های باکتریایی در انسان وجود ندارد.

بنابراین آیا استحان کردن رژیم فستینگ اشکالی ندارد؟

دیدگاه فعلی در مورد رژیم فستینگ این است که می تواند مفید باشد اما کارشناسان معتقدند تحقیقات بیشتری لازم است.

از مزایای کوتاه مدت مانند کاهش وزن و سلامت کلی بهتر به خوبی پشتیبانی وجود دارد اما مابه طور کامل اثرات بلندمدت آن را درک نمی کنیم. به خصوص زمانی که صحبت از خطر سرطان و سایر مسائل مربوط به سیستم ایمنی باشد. از آنجایی که روش‌های مختلفی برای رژیم فستینگ وجود دارد و مردم به آنها واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند، ارائه توصیه‌هایی که برای همه مفید باشد، دشوار است. از آنجایی که اکثر افرادی که در این مطالعات شرکت کردند اضافه وزن داشتند یا دیابت یا سایر مشکلات سلامتی داشتند، نمی دانیم که چگونه نتایج در مورد جمعیت گسترده‌تر اعمال می شود.

رژیم فستینگ برای افراد سالم به طور کلی بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود اما برای همه افراد مناسب نیست به ویژه آنهایی که شرایط پزشکی خاصی دارند. همچنین برای زنان باردار یا شیرده و افرادی که سابقه اختلالات خوردن دارند، بنابراین قبل از شروع هر برنامه فستینگ با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید.

نرخ مصوب برای «روپوش مدارس» زیر یک میلیون تومان است

مدیرکل اداره انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و توزیع روپوش مدارس دستورالعملی از طرف اداره کل انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و پرورش تدوین و ارسال شده است که در این مامه اشاره شده است که بر اساس آن، مبنای اصلی کار اجرای ماده ۸۵ آیین نامه اجرایی مدارس است که در این ماده انتخاب نوع و رنگ لباس دفش آموزان با مشارکت شورای دفش آموزی بر عهده شورای مدارس است گفت: برنامه‌ریزی و اقدام برای تهیه روپوش مدارس با هماهنگی شورای مدارس، برعهده انجمن اولیاء و مربیان است.

وی با بیان اینکه در موضوع روپوش مدارس، خانواده‌ها تصمیم گیرنده هستند افزود: نرخ‌ها توسط ادارات صمت و اتحادیه‌های مربوطه مصوب و همراه با تولیدی‌های مجاز در اختیار آموزش و پرورش قرار می گیرد. اطلاع‌رسانی به مدارس انجام و مدارس نرخ‌های مصوب و تولیدی‌های مجاز را به اطلاع والدین جهت تهیه روپوش می‌رساند.

مدیرکل اداره انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه آموزش و پرورش مرجع تصویب نرخ نیست در توضیح میزان نرخ لباس فرم مدارس گفت: نرخ مصوب شده روپوش مدارس شهر تهران و سایر شهرها بالای یک میلیون تومان نیست مگر مواردی که قرار است کت و شلوار تهیه کنند و ادارات صمت و اتحادیه‌ها بر اساس جنس و کیفیت نرخ‌ها را اعلام کرده‌اند.

مدیرکل اداره انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه اگر والدین شکایتی دارند می‌توانند به حوزه انجمن اولیاء و مربیان آموزش و پرورش استان و شهر و یا ارزیابی عملکرد آموزش و پرورش مراجعه کنند افزود: ادارات صمت نیز همکاری لازم را انجام می دهند و شکایات را پیگیری و بررسی می کنند.

مدیرکل اداره انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه مدیر مدرسه مکلف است نرخ‌ها را در اختیار والدین قرار دهد افاده داد: در وزارت آموزش و پرورش تدبیری اندیشیده شده و تصمیم گرفته شده که مدارس نباید سالانه لباس فرم و نوع و رنگ را عوض کنند و اگر کسی لباس فرم سال گذشته‌اش قابل استفاده است می‌تواند استفاده کند، در صورتی که مدرسه همکاری را انجام ندهد پیگیری‌های لازم از سمت ادارات آموزش و پرورش انجام می‌شود.

مدیرنژاد با بیان اینکه تولیدی‌ها و نرخ لباس از طرف ادارات صمت مطرح می‌شود اظهار کرد: دلیل بالا بودن نرخ لباس‌ها، اگر کسی توانایی پرداخت یکجای هزینه لباس را ندارد، والدین با توافق تولیدی‌ها می‌توانند هزینه را اقساط پرداخت کنند اما برای سال‌های بعد در این خصوص می‌توان تدبیری اندیشید و پیش بینی‌های لازم را انجام داد.

تازه‌های سلامت

آیا خوابیدن با لنز چشمی ایمن است؟

به خواب رفتن با لنز ممکن است حتی برای حواس جمع‌ها نیز اتفاق بیفتد اما نباید بگذارید این اتفاق تکرار شود چون اگر با لنز به خواب بروید چشمانتان ممکن است به‌دلیل شیوه‌ای که آکسیژن را جذب و نگهداری می‌کند در برابر خشکی، سوزش و برخی عفونت‌ها آسیب‌پذیر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینبیبنفت: «لیسون بابیوج»، چشم‌پزشک در نشریه «کلینیک کلیولند»، خطرات ناشی از به خواب رفتن با لنز را تشریح می‌کند و توضیح می‌دهد که اگر این اتفاق افتاد چه باید کرد.

آیا خوابیدن با لنز ایمن است؟

پاسخ کوتاه به‌هم؟ خیر، ایمن نیست. حتی اگر به نظرتان خیلی مهم نیاید، وقتی عادت کنید لنزهایتان را همیشه پیش از چرت زدن دربیاورید، چشمانتان سپاسگزار شما خواهند بود. دلایل متعددی در مخالفت خوابیدن با لنز وجود دارد. دکتر بابیوج می‌گوید: مهم است که بگذارید چشم‌ها استراحت کنند و قرنیه نفس بکشد. وقتی چشم و لنز شما بیش از حد خشک شده‌اند، زمانی که لنزها را برمی‌دارید، ممکن است به چشمتان آسیب وارد کنید.

چرا خوابیدن با لنز خطرناک است؟

اگر تاکنون بدون درآوردن لنز به خواب رفته‌اید، احتمالاً به محض اینکه از خواب بیدار شدید اثر آن را احساس کرده‌اید. لنزها احتمالاً خشک و چسبناک شده‌اند و به‌سختی برداشته می‌شوند. سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) برخی از لنزها را برای استفاده در طول شب تایید کرده است اما نمی‌توان آنها را «لنزهای بلندمدت» دانست و هیچ تضمینی وجود ندارد که برای چشم همه بی‌خطر باشند. دکتر بابیوج می‌گوید: هنوز آنها را توصیه نمی‌کنم.

مسدود کردن اکسیژن

خوابیدن با لنزهای تماسی تأمین اکسیژن مورد نیاز چشم را ناممکن می‌کند. قرنیه چشم به اکسیژن درون هوا نیازمند است که در لایه اشکی که چشم را می‌پوشاند حل می‌شود. وقتی اکسیژن کافی وجود نداشته باشد، سلول‌های قرنیه آسیب‌پذیر می‌شوند و این امر به بروز مشکلات و عوارض مختلفی منجر می‌شود.

هنگامی که خوابید بسته بودن چشم میزان اکسیژن موجود در سطح قرنیه را کاهش می‌دهد و اگر لنزهای تماسی تمام شب در چشم باقی بمانند مانع دیگری بر تامین اکسیژن می‌افزایند.

آسیب‌پذیر شدن چشم‌ها در برابر عفونت

بسیاری از باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها با چشمان ما تماس پیدا می‌کنند. باقی ماندن لنز در چشم هنگام خواب یا برای مدت طولانی سبب جذب این باکتری‌ها به عفونت منجر می‌شود.

خطر جابه‌جایی لنز را افزایش می‌دهد

اگر لنزهای تماسی را به‌درستی استفاده کنید، آنها باید سر جای درست خود بمانند. اما این بدان معنا نیست که آنها جابه‌جا نمی‌شوند یا گیر نمی‌کنند. هنگام خواب پلک‌ها حرکت می‌کنند و به سطح چشم فشار می‌آورند. این امر می‌تواند باعث شود که لنزها حرکت کنند. هنگام خواب ممکن است پلک‌ها لنزها را در موقعیت غیرعادی قرار دهند به‌خصوص اگر هنگام خواب چشمانتان را مالش دهید. این جابه‌جایی اگر با سوزش همراه باشد، به ایجاد خراش یا آسیب‌های دیگر منجر می‌شود.

خشکی چشم

لنزهای تماسی رطوبت چشم شما را جذب می‌کنند و به خشکی چشم منجر می‌شوند. این وضعیت وقتی با لنز می‌خوابید و خیره‌تر هم شود، چرا که در طول خواب چشم به طور طبیعی اشک کمتری تولید می‌کند. خشکی چشم می‌تواند باعث تحریک، ناراحتی و آسیب احتمالی به سطح قرنیه شود.

عادت به خوابیدن با لنزهای تماسی به بروز چند بیماری خاص چشم منجر می‌شود از جمله کرائیت یا التهاب قرنیه چشم، زخم قرنیه و هیپوکسی یا کمبود اکسیژن قرنیه.

حتی هنگام یک چرت کوتاه و استراحت دادن به چشم‌ها نیز باید لنزها را بیرون بیاورید به خواب رفتن با لنزها، هرچند کوتاه، خطر تحریک یا عفونت را افزایش می‌دهد.

اگر به‌طور اتفاقی، با لنز به خواب رفتید، وحشت نکنید و مراحل زیر را به‌ترتیب انجام دهید:

- لنزها را فوراً درنیاورید، زیرا ممکن است خشک و چسبنده باشند و باعث ناراحتی بیشتر شوند. در عوض، چشمانتان را ملایم ماساژ دهید تا رطوبت در سطح چشم پخش شود.
- سعی کنید لنز را به آرامی از چشمتان خارج کنید. آنها را نکشید چون با این کار چشمانتان بیشتر تحریک می‌شود.
- اگر در بیرون آوردن آنها مشکل دارید، چند قطره محلول لنز را در چشمتان بریزید و چند بار پلک بزنید.
- دوباره سعی کنید آنها را دربیاورید. رطوبت بیشتر به خارج شدن آنها کمک می‌کند.

پس از بیرون آوردن آنها، اگر ممکن بود، یک روز کامل لنز را کنار بگذارید و به چشمانتان استراحت بدهید. به علائم عفونت مانند قرمزی، آبریزش بیش از حد یا ترشحات چشمی توجه کنید. اگر متوجه این علائم یا هر تغییری در بینایی‌تان شدید بی‌درنگ به چشم‌پزشک مراجعه کنید.