

متخصص طب اورژانس توضیح داد:

چگونه از گرمازدگی فرار کنیم



هموطنان توصیه کرد: نوشیدن مقدار زیاد مایعات، حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید، بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی لیتر آب در روز نیازمند است و لی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد.

وی گفت: اگر نمی توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه یا دوغ جانشین مناسبی است همچنین از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند نوشابه، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرار آور است و باعث دفع آب از بدن می شود.

شجاعی افزود: در مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایان کمی نمک داشته باشد.

وی با تاکید بر اینکه محافظت از آفتاب و نور مستقیم خورشید یک ضرورت است، توصیه کرد: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید، اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید.

شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، عدم یادآوری، سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری و از دست دادن هوشیاری مشخص می شود.

شجاعی گفت: گاهی سلول های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع شده و فرد دچار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می شود.

به گفته این متخصص طب اورژانس، مرحله سکتگه گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری و تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است که اگر این مرحله شدید باشد می تواند به نارسایی ارگان های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است با سکتگه گرمایی شدید رخ دهد، رابدو میولیز است، این بیماری باعث تخریب سلول های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می شود.

شجاعی برای پیشگیری از بروز گرمازدگی در ایام گرم تابستان به

گروه بهداشت و سلامت - متخصص طب اورژانس، با توجه به گرم شدن هوا، توصیه هایی برای جلوگیری از گرمازدگی مطرح کرد.

مجید شجاعی، با عنون این مطلب که گرمازدگی دارای ۴ مرحله است، گفت: مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، سکتگه گرمایی از مراحل گرمازدگی هستند که هر کدام علائم خاص خود را دارند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزود: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می کند، در مرحله خستگی گرمایی نیز علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف، حالت تهوع و سردرد همراه است.

وی خاطر نشان کرد: مرحله گرمازدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شلبدیده، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش های ریز گرمازدگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی

تضمین سلامت قلب با مصرف گوجه فرنگی



گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان ژاپنی در تحقیقی به خاصیت جالب گوجه برای سلامتی قلب پی بردند.

حمله قلبی بیماری ناگهانی است که در اثر خون رسانی نامناسب و مسدود شدن رگها قلبی ممکن است رخ دهد. کلسترول یک ماده مومی است که با مسدود کردن عروق خونی و نرسیدن خون به قلب، عملکرد این اندام حیاتی را مختل می کند و حمله قلبی شکل می گیرد. یکی دیگر از عوامل هم که در حمله قلبی موثر است فشار خون بالاست.

۹۴ شرکت کننده مبتلا به فشار خون بالا با فشار خون درمان نشده به طور قابل توجهی کاهش یافته بود.

محققان ژاپنی اعلام کردند که فشار خون سیستولیک (عدد بالایی به هنگام خاوش) از میانگین ۱۴۱.۲ به ۱۳۷.۰ میلی متری متر جیوه و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) از متوسط ۸۳.۳ به ۸۰.۹ میلی متر جیوه کاهش یافت. به نظر کارشناسان بهداشتی فشار خون مناسب معمولاً بین ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه و ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است.

همچنین سطح کلسترول مضر ۱۲۵ شرکت کننده از میانگین ۱۵۵.۰ به ۱۴۹.۹ میلی گرم در دسی لیتر کاهش یافته بود.



خوزه مانوئل ابورتو می گوید: یافته های ما تایید می کند که در جمعیت های باستانی امید به زندگی پایین بوده است زیرا بسیاری از افراد جوان در آن زمان در گذشته اند. اما با ادامه پیشرفت های پزشکی، اجتماعی و زیست محیطی، امید به زندگی افزایش یافته است. افراد اکنون طولانی تر زندگی می کنند با این حال، مسیر حرکت به سمت مرگ در سنین پیری تغییر نکرده است. این مطالعه نشان می دهد زیست شناسی تکاملی همه چیز را از بین می برد و تاکنون پیشرفت های پزشکی نتوانسته اند این محدودیت های بیولوژیکی را از بین برند.

این تیم امیدوار است یافته های این مطالعه منجر به درک زیست محیطی و تکامل طیف وسیعی از گونه های جانوری در سراسر جهان شده و به حفظ آن ها کمک کند.

مصرف این ماده غذایی همراه با سیب زمینی ممنوع!

بخورید. مهم ترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی نشاسته است که معمولاً ۲۵ تا ۲۵ درصد آن را تشکیل می دهد. با این حال طبق تحقیقات پزشکان بهتر است که سیب زمینی سرخ کرده کمتر مصرف کرده و این ماده غذایی را با گوجه فرنگی ترکیب نکنید.

سرخ شده هرگز نباید با گوجه فرنگی ترکیب شود. این امر می تواند جذب مواد مغذی را برای بدن دشوارتر کرده و همچنین ناراحتی های گوارشی را تحریک کند.

پیش از این متخصصان گدانگویی که تکمیل تخصص تغذیه در روسیه گفت: بدون آسیب رساندن به سلامتی، شما می توانید ۲۰ تا ۳۰ گرم سیب زمینی در یک وعده

طول عمر ربطی به جوان ماندن ندارد

داشت که منجر به افزایش طول عمر در کل جمعیت می شود، با این وجود افزایش شدید مرگ و میر، با گذشت سال ها تا پیری در همه گوناگونا کاملاً واضح است.

بحث در مورد اینکه چه مدت می توانیم زندگی کنیم جامعه دانشگاهی را برای چندین دهه به تحقیق و مطالعه داشته است. برخی از محققان معتقدند که طول عمر انسان محدودیتی ندارد، برخی دیگر خلاف این را می گویند، اما آنچه از دست رفته است تحقیق مقایسه طول عمر چندین حیوان با انسان برای این است، مطالعه ما این شگاف را برطرف می کند. این مجموعه فوق العاده متنوع از اطلاعات ما را قادر می سازد تا تفاوت مرگ و میر را در داخل و بین گونه ها مقایسه کنیم.

این تیم داده های نزدیک ترین بستگان ژنتیکی انسان را تجزیه و تحلیل کرد که در جریان این بررسی ها، تیم تحقیقاتی اطلاعات ۳۰ گونه پستاندار را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد، ۱۷ گونه در حیات وحش و ۱۳ گونه در باغ وحش ها از جمله گوریل ها، بابوین ها، شامپانزه ها و گون ها.

تمام مجموعه داده های بررسی شده توسط تیم، همان الگوی کلی مرگ و میر را نشان می دهد که حاکی از آن است که خطر بالای مرگ در نوزادی که به سرعت در سال های نوجوانی کاهش می یابد، تا اوایل بزرگسالی کم می شود و سپس به طور مداوم با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان ۱۴ کشور جهان در تحقیقی مشترک، بیان کردند افزایش طول عمر به عوامل دیگری مرتبط است و ارتباطی با جوان ماندن ندارد.

ما احتمالاً نمی توانیم به دلیل محدودیت های بیولوژیکی سرعت پیر شدن را کاهش دهیم، یک مطالعه بی سابقه از آثار طول عمر در انسان های اولیه و غیر انسانی این نتیجه را تایید کرده است.

این مطالعه برای آزمایش فرضیه «نرخ ثابت تغییر ناپذیری» است که می گوید یک گونه نسبت به سن بلوغ نسبتاً ثابت است. تیمی بین المللی از دانشمندان ۱۴ کشور از جمله خوزه مانوئل ابورتو از مرکز علوم جمعیت شناسی لورولم در آکسفورد، داده های مربوط به تولد و مرگ سنین خاص را در قرن ها و قاره ها تجزیه و تحلیل کرد.

خوزه مانوئل ابورتو می گوید: یافته های ما این نظریه را پشتیبانی می کند که به جای کاهش سرعت مرگ، بیشتر افراد به دلیل کاهش مرگ و میر در سنین جوانی عمر طولانی تری دارند. ما داده های تولد و مرگ انسان ها و نخستی های غیر انسانی را مقایسه کردیم و دریافتیم این الگوی کلی مرگ و میر در همه آن ها یکسان بود. این نشان می دهد که در نهایت بیولوژیکی نه عوامل محیطی، طول عمر را کنترل می کنند.

این آمار تایید کرد افراد با بهبود وضعیت زندگی، طول عمر بیشتری خواهند

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

گروه بهداشت و سلامت - سیب زمینی یکی از محبوب ترین و سالم ترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکی های دیگری می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهبود هضم غذا می شود. این ماده نشاسته ای از خانواده

دگاه مطبوعات

تعمیرش

تعمیرات تخصصی در زمینه های مختلف ساختمانی و معماری.

نه به ادغام!

ادغام و ادغام در زمینه های مختلف اقتصادی و اجتماعی.

اقتصاد کیش

اخبار و تحلیل های اقتصادی در جزیره کیش.

اعلام نتایج نهایی انتخابات ۱۴۰۰

نتایج نهایی انتخابات ریاست جمهوری و مجلس شورای اسلامی.

ایران

اخبار و تحلیل های سیاسی و اجتماعی در ایران.

دبیر رئیس جمهور

تغییرات در کابینه و هیئت مدیره دولت.

هلمشهری

اخبار و تحلیل های محلی در شهر هلمشهر.

همراهی با رئیس جمهور منتخب

همراهی با رئیس جمهور منتخب در سفرهای رسمی.

دولت آینده

تحلیل و پیش بینی های سیاسی برای دولت آینده.

دوراهی سرنوشت

تحلیل تحولات سیاسی و اجتماعی در دوراهی سرنوشت.

منتخب

اخبار و تحلیل های سیاسی در مورد انتخابات.

چراغ سیز فردوسی به تغییرات پاستور

تحلیل و پیش بینی های سیاسی در مورد تغییرات پاستور.

مصرف بستنی باعث التهاب بدن می شود



به شماری از داوطلبان آب یخ داده و سپس جریان خون به مغز را تحت نظر قرار دادند و مشاهده کردند مغز برای محافظت از خود در برابر تغییر دما اقدام به ارسال خون به سمت بیرون (پوست) می کند.

متخصصان تغذیه می گویند بستنی به دلیل آنکه حاوی شکر است دارای کالری بالایی بوده و زیاده روی در مصرف آن

گروه بهداشت و سلامت - محققان استرالیایی می گویند از آنجا که مصرف بستنی باعث التهاب در بدن می شود، سیستم ایمنی تحت فشار قرار می گیرد و بدن در مواجهه با عوامل بیماری زا آسیب پذیرتر می شود.

مصرف بستنی طوفان رانی زیادی پیدا می کند. با این حال، اگر از جمله افرادی هستید که به سلامتی خود توجه دارید نباید در مصرف بستنی زیاده روی کنید. محققان می گویند مصرف بستنی می تواند بر روی سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد. تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۸ انجام شد نشان داد مصرف شیر و گوشت قرمز می تواند باعث پاسخ التهابی ملایم در بدن شود. همچنین شکر می تواند در عملکرد سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد کند.

حالت تصور کنید بدن در مواجهه به عوامل بیماری زا نیازمند پاسخ سیستم ایمنی بدن است، در حالی که پیش تر سیستم ایمنی بدن به دلیل مصرف مواد غذایی خاص مانند بستنی دچار التهاب شده و

شناسایی پروتئین هایی که می توانند پاسخ بدن به استرس را تحت تاثیر قرار دهند



تولید FKBP۵ در شرایط عادی کنترل می کنند. FKBP۵ باعث کاهش حساسیت GR و FKBP۵ می شود. به نظر می رسد FKBP۵ با اقدام به واسطه تعادل MR: GR، هیپوکامپ، پاسخ استرس را تنظیم می کند. یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه گفت: یافته های ما نشان می دهد که هدف

رساننده و باعث افزایش حساسیت به اختلالات خلقی و اضطرابی شود. هارتمن دانشمند مغز و اعصاب در آزمایشگاه نورویولوژی ترس در مکینن و مرپی و رابنر شکی در دانشکده پزشکی هاروارد گفت: یک منطقه اصلی در مغز که در تنظیم پاسخ استرس نقش دارد، هیپوکامپ است. ایده این مطالعه هنگامی که به ذهن ما خطور کرد که تمایز های جالبی را در محلی سازی هیپوکامپ از سه پروتئین مهم تنظیم کننده استرس مشاهده کردیم.

آزمایش های محققان دریافت غیر انسانی و بافت مغزی پس از مرگ نشان داد که چگونه این پروتئین ها یعنی گیرنده گلوکوکوریکوئیکوئید (GR)، گیرنده مینرالوکوریکوئیکوئید (MR) و پروتئین اتصال دهنده FKBP۵، FKBP۵ با یکدیگر تعامل دارند.

به طور خاص، MR، به جای GR،

اقتصاد کیش پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹