

پوکی استخوان؛ اپیدمی پنهان دنیای امروز

نتایج طرح جامع پیشگیری، تشخیص و درمان استئوپروز در کشور که توسط پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم و با همکاری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی انجام شده، نشان می‌دهد که حدود ۷۰ درصد زنان و ۵۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال مبتلا پوکی استخوان (استئوپروز) هستند.



۷۰ درصد این جمعیت، از فقر ویتامین دی رخ می‌برند و این میزان برخلاف فریادها، در زندگی شهری و زندگی روستایی تفاوت چندانی ندارد.

این پزشک تأکید می‌کند: رفع کمبود ویتامین دی در مدارس از اهمیت زیادی برخوردار است هر چند در سال‌های گذشته بحث‌های آموزشی در زمینه رفع کمبود ویتامین دی و کلسیم بیشتر شده اما متأسفانه در این زمینه اقدامات عملی موفق انجام نشده است بطوریکه در زمان حاضر ۸۰ درصد جمعیت کشور به کمبود ویتامین دی و کلسیم مبتلا هستند.

وی خاطر نشان می‌کند: بیماری پوکی استخوان ۳۰ هزار سال از عمر مفید انسان را از بین می‌رود بنابراین در سن ۲۰ تا ۳۹ سال که بیشترین حد توده استخوانی شکل می‌گیرد با افزایش فعالیت ورزشی، مصرف کافی ویتامین دی و کلسیم و همچنین تغذیه مناسب می‌تواند از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد.

پوکی استخوان با افزایش سن تشدید می‌شود به گونه‌ای که ۲۰ درصد مردان و ۴۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال به پوکی استخوان مبتلا هستند.

وی ادامه می‌دهد: مهم‌ترین خطری که مبتلایان پوکی استخوان را تهدید می‌کند بروز شکستگی‌های استخوان‌های لگن است که به نظر می‌رسد این میزان تا چند سال دیگر سه برابر افزایش یابد و میزان مرگ و میر ناشی از پوکی استخوان ۲۵ درصد بوده، ۳۰ درصد مبتلایان به پوکی استخوان نیز به مشکلات حاد در زندگی روزمره خود دچار می‌شوند؛ شیوع پوکی استخوان حتی از سرطان پستان و سرطان پروستات نیز بیشتر است.

۸۰ درصد مردم کمبود ویتامین دی دارند

لاریجانی می‌افزاید: مطالعات اخیر نشان می‌دهد حدود ۸۰ درصد جمعیت ایران با کمبود ویتامین دی مواجه هستند. همچنین مطالعات انجام‌شده در گروه سنی ۱۱ تا ۱۸ سال نشان می‌دهد که

شکستگی و بی‌حرکتی می‌شود. وی اظهار می‌دارد: پوکی استخوان به معنی کاهش تراکم استخوان است که بدن‌بان آن قدرت و استحکام استخوان کم شده و تحت این شرایط استخوان در معرض آسیب و شکستگی قرار می‌گیرد. عزیزی ادامه می‌دهد: پوکی استخوان معمولاً بتدریج پیشرفت می‌کند و در ابتدا هیچ علامتی از خود بروز نمی‌دهد تا وقتی که شکستگی ایجاد شود. این بیماری می‌تواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود و شکستگی ناشی از آن، در استخوان‌های ستون مهره‌ها، لگن و ران بیشتر دیده می‌شود.

وی با بیان اینکه زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند، تصریح می‌کند: نداشتن تحرک بدنی مناسب و کافی، کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و بیماری‌هایی مانند پرکاری تیروئید، دیابت در بروز پوکی استخوان نقش دارند.

رئیس مرکز غدد و متابولیسم کشور می‌افزاید: در رژیم‌های غذایی نامناسب افراد دچار کمبود مواد معدنی می‌شوند و بدن این کمبودها را از بافت‌های استخوانی تأمین می‌کند و این روند، در طول زمان باعث فقر استخوان‌ها و در نتیجه پوکی استخوان خواهد شد.

پوکی استخوان با افزایش سن تشدید می‌شود

محمدباقر لاریجانی متخصص غدد در این زمینه نیز می‌گوید:

است و تحلیل سول‌های استخوانی موجب عوارض متعددی در بیماران می‌شود.

شیوع بالای پوکی استخوان

افشین استوار معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این زمینه می‌گوید: پوکی استخوان شیوع بالایی در کشور دارد.

وی با بیان اینکه بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به پوکی استخوان مبتلا هستند، اظهار می‌دارد: در حال حاضر از هر ۲ زن و هر ۴ مرد بالای ۵۰ سال یک نفر این بیماری را تجربه می‌کنند، به عبارتی نیمی از زنان بالای ۵۰ سال شکستگی استئوپروز دارند که به نظر می‌رسد این موضوع از هر پیامد سلامت دیگری بروز بیشتری داشته باشد.

به گفته استوار این بیماری به شدت کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد یا سبب وابستگی افراد به دیگران می‌شود و در نتیجه ناتوانی ایجاد می‌کند و در این بین ۲۰ تا ۵۰ درصد موارد شکستگی لگن به مرگ منجر می‌شود.

بیش از ۴۰ درصد ایرانیان پوکی استخوان دارند

فریدون عزیزی متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این زمینه می‌گوید: بیش از ۴۰ درصد ایرانیان پوکی استخوان دارند که در ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد منجر به

گروه بهداشت و سلامت - همچنین شیوع کمبود ویتامین دی در مناطق مختلف کشور حدود ۴۰ تا ۸۰ درصد بوده، این در حالی است که ۱۵ درصد نیاز روزانه است.

شیوع پوکی استخوان در منطقه خاورمیانه بسیار زیاد است و هر ساله حدود ۶۵۶ مرگ در هر ۱۰۰ هزار مرگ را می‌توان به پوکی استخوان در منطقه نسبت داد.

طبق مطالعات صورت گرفته در سال گذشته بیش از ۱۷۰ هزار مورد شکستگی در اثر پوکی استخوان در کشور رخ داده که ۴۹ درصد آن در مردان بوده و بیش از ۴ هزار مورد مرگ بر اثر این بیماری در کشور اتفاق افتاد و این عوارض حدود ۳۲ میلیارد ریال بار مالی برای کشور داشته است.

به گفته پزشکان، شکستگی مهم‌ترین عارضه پوکی استخوان در سنین بالا است و خطر ابتلا به پوکی استخوان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد، بنابراین اگر بالای ۵۰ سال هستیم و با یک زمین خوردن ساده دچار شکستگی شده ایم، احتمالاً در معرض پوکی استخوان هستیم و لازم است به پزشک مراجعه شود.

آنان معتقدند، برخی عوامل زمینه‌ای سبب بروز پوکی استخوان می‌شود، ژنتیک، جنسیت، هورمون‌ها و عملکرد غدد درون‌ریز، وزن، فعالیت فیزیکی و مصرف سیگار و الکل بر بروز این بیماری موثر

فرآیند باعث ایجاد گرما و افزایش سوخت و ساز و همچنین کالری سوزی می‌شود. پس با مصرف دارچین به لاغری سریع بخصوص در ناحیه شکم خواهید رسید.



فنجان چای دارچین می‌تواند چربی را کاهش دهد. این به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان است که سموم بدن را دفع کرده و باعث شکسته شدن چربی‌ها می‌شود. مساده‌ای به نام سینامالدهید که در دارچین وجود دارد و باعث ایجاد بوی خوش در دارچین می‌شود. در بدن تر مؤثرتر منجر شده و این

میل کنید. شما برای تهیه آب اسفناج و دارچین از روش مناسب تری هم می‌توانید استفاده کنید به این صورت که مقدار دی هویج و اسفناج را در مخلوط کن بریزید پس از حل شدن مواد آب حاصل از این دو مواد را در لیوانی ریخته یک قاشق کوچک دارچین به آن افزوده هم بزنید و سپس میل کنید.

چای دارچین برای لاغری

صرف چای دارچین به طور منظم می‌تواند چربی‌های بدن را به ویژه چربی شکمی را کاهش دهد. اگر به خوردن غذاهای شکرین علاقه دارید، خوردن یک

انگلی و قارچ موجود در سیستم گوارش را از بین می‌برد و از بروز مشکلات گوارشی نیز جلوگیری می‌کند و در نتیجه به کاهش وزن می‌انجامد.

برای این کار می‌توانید یک لیوان آب جوش بیابورید و سپس یک قاشق غذاخوری دارچین به آن اضافه کنید و اجازه دهید دم بکشد. بعد از نیم ساعت ۲ قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید و به عنوان صبحانه شیرین و خوشمزه میل کنید. (توجه داشته باشید که اضافه کردن عسل به آب داغ باعث از بین بردن آنتی‌بیوتیک‌ها موجود در عسل می‌شود).

دارچین و اسفناج در وعده نهار برای لاغری

روش دیگری برای استفاده از دارچین برای کاهش وزن این است که یک قاشق کوچک پودر دارچین را در مقدار مناسب آب اسفناج ریخته و کنار یک غذای سبک و کم چربی مثل مرغ گریل شده یا خوراک سبزیجات با آب گوشت بدون چربی در وعده نهارتان

کاهش وزن سریع ۵ روزه با رژیم لاغری دارچین

وعده صبحانه، ۱۰۰۰ میلی‌گرم در وعده نهار و ۵۰۰ میلی‌گرم در وعده شام میل کنید. این میزان دارچین را می‌توانید به طرق مختلف مصرف کنید؛ پیشنهاد ما برای استفاده از این میزان دارچین در وعده‌های غذایی می‌تواند به صورت برنامه غذایی باشد.

شما می‌توانید خلایقیت به خرج دهید و از روش‌های دیگری مثلاً خوراک سبب زمینی یا دارچین با بویاری کدو یا دارچین و بسیاری دستورهای غذایی دیگر در سه وعده غذایی روزانه تان استفاده کنید. فقط حواستان باشد که اگر به دارچین حساسیت دارید، این رژیم را کنار بگذارید.

دارچین و عسل در وعده صبحانه برای لاغری سریع

مخلوط دارچین و عسل، تجمع چربی در بدن را کاملاً متوقف می‌سازد. عسل به تنهایی یک ماده بسیار مؤثر در کاهش وزن است، چون سرعت متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و اگر همراه با دارچین مصرف شود،

از رژیم خود مصرف کنید، ممکن است گذشته‌های دور بین انسان‌ها محبوب بوده است. دارچین، سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن را تا ۲۰ بار فراتر از توانایی طبیعی بدن افزایش می‌دهد و به بدن اجازه می‌دهد تا چربی و کالری‌های ذخیره شده را با سرعت بیشتر و کارآمدی بیشتری بسوزاند.

رژیم لاغری سریع ۵ روزه با دارچین

بنا به مطالعه صورت گرفته در دانشگاه بریتانیا، افرادی که در رژیم لاغری خود از دارچین استفاده می‌کنند، ۵۰ درصد بیشتر از سایر افراد وزن کم می‌کنند. این مقاله که در نشریه دنیای بانوان (the woman's world) به چاپ رسیده است، رژیم دارچینی ۵ روزه زیر را پیشنهاد می‌دهد.

توصیه می‌شود ۵۰۰ میلی‌گرم دارچین در

گروه بهداشت و سلامت - دارچین،

ادویه خوشبو و خوشمزه‌ای است که از گذشته‌های دور بین انسان‌ها محبوب بوده است. تحقیقات جدید ثابت کرده‌اند مصرف دارچین، سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن را بهبود بخشیده و افزایش می‌دهد و باعث کاهش وزن سریع می‌شود.

اخیراً تحقیقات دانشگاه بریتانیا نشان داده است، دارچین یک قرص معجزه آسای جدید برای کاهش وزن سریع است، خصوصاً برای چربی‌های ناحیه شکم بسیار کاربردی است. پس با کمک این رژیم لاغری سریع ۵ روزه با دارچین می‌توانید تا اندازه‌ای به کاهش چربی‌ها مخصوصاً چربی‌های شکم تان کمک کنید.

چرا دارچین به لاغری کمک می‌کند؟

دارچین دارای خواص قوی برای کاهش وزن است. مصرف یک قاشق چایخوری می‌تواند احساس سیری را برای مدت طولانی‌تری حفظ کند و نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف دارچین در چربی سوزی نقش بسزایی دارد. اگر به طور معمول دارچین را به عنوان بخشی

حساسیت در انسان شود. ۳- حشرات ریز، انگل‌ها و کنه‌ها: پتو و بالش مکان امن برای زندگی حشرات ریزی هستند که از پوست‌های مرده انسان و حیوانات خانگی تغذیه می‌کنند. این حشرات به راحتی می‌توانند منجر به بروز واکنش آلرژیک در بدن انسان شوند.

۴- نیش حشرات: نیش برخی حشرات بزرگ مانند زنبور می‌تواند باعث تورم و قرمزی پوست برای بیش از یک هفته در افراد شود. در این موارد افراد دچار بیماری در شکم، خستگی، و تب خفیف می‌کند. در موارد نادر نیش حشرات می‌تواند به شوک آنافیلاکسی منجر شود.

۵- مواد غذایی: شیر، صدف دریایی، تخم‌ماکیان، و آجیل‌هایی مانند بادام زمینی از جمله مواد آلرژیک در برخی افراد محسوب می‌شود. در این موارد فرد پس از

حساسیت در انسان شود. ۳- حشرات ریز، انگل‌ها و کنه‌ها: پتو و بالش مکان امن برای زندگی حشرات ریزی هستند که از پوست‌های مرده انسان و حیوانات خانگی تغذیه می‌کنند. این حشرات به راحتی می‌توانند منجر به بروز واکنش آلرژیک در بدن انسان شوند.

۴- نیش حشرات: نیش برخی حشرات بزرگ مانند زنبور می‌تواند باعث تورم و قرمزی پوست برای بیش از یک هفته در افراد شود. در این موارد افراد دچار بیماری در شکم، خستگی، و تب خفیف می‌کند. در موارد نادر نیش حشرات می‌تواند به شوک آنافیلاکسی منجر شود.

۵- مواد غذایی: شیر، صدف دریایی، تخم‌ماکیان، و آجیل‌هایی مانند بادام زمینی از جمله مواد آلرژیک در برخی افراد محسوب می‌شود. در این موارد فرد پس از

بسیاری از افراد نسبت به مواد آلرژیک از اطلاع کافی ندارند. گرچه طیف گسترده‌ای از مواد می‌توانند منجر به شوک آنافیلاکسی در افراد شود.

آلرژی یکی از بیماری‌های رایج در جهان است. شاید شما هم در اطراف خود کسانی را بشناسید که به برخی از مواد حساسیت داشته باشند. با این حال، به جز شوک آنافیلاکسی که شدیدترین نوع واکنش آلرژیک محسوب شده و می‌تواند به جان بختن بیمار منتهی شود، بسیاری از آلرژی‌ها خفیف بوده و به صورت موقت بروز می‌کند.

بر اساس اعلام مقامات بهداشتی در آمریکا، ۳۰ درصد افراد بزرگسال و ۴۰ درصد کودکان در این کشور به نوعی از آلرژی مبتلا هستند.

بسیاری از افراد نسبت به مواد آلرژیک از اطلاع کافی ندارند. گرچه طیف گسترده‌ای از مواد می‌توانند منجر به بروز آلرژی شود، اما برخی رایج‌تر و برخی دیگر به ندرت باعث تحریک بروز آلرژی می‌شوند. در این

مطلب به رایج‌ترین دلایل بروز آلرژی می‌پردازیم: ۱- گرده‌ها: علف‌ها، درختان، بوته‌ها، دانه‌های گردوغبار، پروانه‌ها هستند که می‌تواند در انسان باعث تب بویجه و یا آلرژی‌های فصلی شود. در این موارد افراد دچار آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم، و گرفتگی بینی می‌شوند. توصیه می‌شود افراد در فصلی مانند بهار که گرده‌افشانی بیشتر است زمانی که هوا طوفانی است در خانه بمانند.

۲- حیوانات: امروزه نگهداری از حیوانات در خانه رایج است. با این حال، پروتئین‌های موجود در بزاق و غدد روغنی پوست آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد

حساسیت در انسان شود. ۳- حشرات ریز، انگل‌ها و کنه‌ها: پتو و بالش مکان امن برای زندگی حشرات ریزی هستند که از پوست‌های مرده انسان و حیوانات خانگی تغذیه می‌کنند. این حشرات به راحتی می‌توانند منجر به بروز واکنش آلرژیک در بدن انسان شوند.

۴- نیش حشرات: نیش برخی حشرات بزرگ مانند زنبور می‌تواند باعث تورم و قرمزی پوست برای بیش از یک هفته در افراد شود. در این موارد افراد دچار بیماری در شکم، خستگی، و تب خفیف می‌کند. در موارد نادر نیش حشرات می‌تواند به شوک آنافیلاکسی منجر شود.

۵- مواد غذایی: شیر، صدف دریایی، تخم‌ماکیان، و آجیل‌هایی مانند بادام زمینی از جمله مواد آلرژیک در برخی افراد محسوب می‌شود. در این موارد فرد پس از

بسیاری از افراد نسبت به علایم این بیماری ناآگاه هستند. از این رو، در زمان مناسب اقدام به مراجعه به پزشک نمی‌کنند.

از رایج‌ترین علایم بیماری نقرس می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: ۱- درد ناگهانی و شدید که به طور معمول در اواسط شب یا اوایل صبح بروز می‌کند.

۲- حساس شدن مفاصل. در این موارد در صورتی که مفاصل را لمس کنید شاهد گرمی آن خواهید بود. همچنین ممکن است رنگ آن به قرمز یا بنفش تغییر کند.

۳- خشکی مفاصل تمامی موارد ذکر شده به دلیل تجمع اسید اوریک در مفاصل و تشکیل کریستال‌ها بروز می‌کند. متأسفانه

دکه مطبوعات

دگاه اقتصاد
روزنامه اقتصادی ایران
شماره ۱۰۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

نقشه تخریب خلق نابازار
رأی‌های مردم در مورد اقتصاد ایران
تاریخ: ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۰

اقتصاد
روزنامه اقتصادی ایران
شماره ۱۰۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

نور خاندوزی برای فورایان مالیاتی
تأسیسات مالیاتی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

ایران
روزنامه اقتصادی ایران
شماره ۱۰۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

بدون برجام، بدون FATF
تأسیسات مالیاتی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

آفتاب
روزنامه اقتصادی ایران
شماره ۱۰۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

گمشده‌ی واشنگتن در مسئله ایران
تأسیسات مالیاتی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

همیشه‌پاری
روزنامه اقتصادی ایران
شماره ۱۰۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

متهمان جدید باز نشدن ایربگ‌ها
تأسیسات مالیاتی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

متنصیب
روزنامه اقتصادی ایران
شماره ۱۰۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

رام کردن یک ویروس سرکش
تأسیسات مالیاتی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

آلرژی‌های مرگباری که کمتر به گوشتان خورده است



بسیاری از افراد نسبت به مواد آلرژیک از اطلاع کافی ندارند. گرچه طیف گسترده‌ای از مواد می‌توانند منجر به بروز آلرژی شود، اما برخی رایج‌تر و برخی دیگر به ندرت باعث تحریک بروز آلرژی می‌شوند. در این

مطلب به رایج‌ترین دلایل بروز آلرژی می‌پردازیم: ۱- گرده‌ها: علف‌ها، درختان، بوته‌ها، دانه‌های گردوغبار، پروانه‌ها هستند که می‌تواند در انسان باعث تب بویجه و یا آلرژی‌های فصلی شود. در این موارد افراد دچار آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم، و گرفتگی بینی می‌شوند. توصیه می‌شود افراد در فصلی مانند بهار که گرده‌افشانی بیشتر است زمانی که هوا طوفانی است در خانه بمانند.

۲- حیوانات: امروزه نگهداری از حیوانات در خانه رایج است. با این حال، پروتئین‌های موجود در بزاق و غدد روغنی پوست آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد

حساسیت در انسان شود. ۳- حشرات ریز، انگل‌ها و کنه‌ها: پتو و بالش مکان امن برای زندگی حشرات ریزی هستند که از پوست‌های مرده انسان و حیوانات خانگی تغذیه می‌کنند. این حشرات به راحتی می‌توانند منجر به بروز واکنش آلرژیک در بدن انسان شوند.

۴- نیش حشرات: نیش برخی حشرات بزرگ مانند زنبور می‌تواند باعث تورم و قرمزی پوست برای بیش از یک هفته در افراد شود. در این موارد افراد دچار بیماری در شکم، خستگی، و تب خفیف می‌کند. در موارد نادر نیش حشرات می‌تواند به شوک آنافیلاکسی منجر شود.

۵- مواد غذایی: شیر، صدف دریایی، تخم‌ماکیان، و آجیل‌هایی مانند بادام زمینی از جمله مواد آلرژیک در برخی افراد محسوب می‌شود. در این موارد فرد پس از

بسیاری از افراد نسبت به علایم این بیماری ناآگاه هستند. از این رو، در زمان مناسب اقدام به مراجعه به پزشک نمی‌کنند.

از رایج‌ترین علایم بیماری نقرس می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: ۱- درد ناگهانی و شدید که به طور معمول در اواسط شب یا اوایل صبح بروز می‌کند.

۲- حساس شدن مفاصل. در این موارد در صورتی که مفاصل را لمس کنید شاهد گرمی آن خواهید بود. همچنین ممکن است رنگ آن به قرمز یا بنفش تغییر کند.

۳- خشکی مفاصل تمامی موارد ذکر شده به دلیل تجمع اسید اوریک در مفاصل و تشکیل کریستال‌ها بروز می‌کند. متأسفانه

صنایع چوب
کلیه سفارشات
چوبی MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲
حلاج کپیش