

گروه بهداشت و سلامت - عضو تیم تخصصی پژوهشگاه درمان نابابوری ابن سینا تشریح کرد:

تست می‌داند و می‌گوید: «ما به بانوانی که متاهل هستند این توصیه را داریم که سالیانه یک بار این تست را انجام دهند. اگر بعد از سه بار، تست پاپ اسمیر آن‌ها منفی شد، نیازی نیست هر سال آن را تکرار کنند و می‌توانند هر سه سال یک بار برای انجام این آزمایش اقدام کنند.»

تست اج پی وی در دسترس شماست

آزمایش‌هایی که برای خانم‌ها در نظر گرفته می‌شود به عواملی چون سن، شرح حال و سابقه خانوادگی آن‌ها ارتباط دارد. این متخصص بیماری‌های زنان انجام آزمایش‌های زود هنگام بیماری‌های احتمالی جنسی در زنان می‌داند: «معاینات لازم برای خانم‌های بالای ۳۵ سال شامل بررسی عفونت‌های منتقله از تماس جنسی شامل تست‌های اج پی وی، کلامیدیا و گونوره است. همچنین در خصوص واکنسیناسیون آن‌ها حتماً باید اطلاعاتی داشته باشیم، مثلاً واکنسیناسیون اج پی وی چون برای سنین قبل از ۲۶ سال است دیگر در این سنین نیازی به توصیه تزریق آن نیست. خوشبختانه این تست‌ها در بیشتر آزمایش‌ها به سادگی انجام می‌شوند و لازم است در این زمینه اطلاع‌رسانی بیشتری انجام شود.»

دکتر شه‌بخش به ضرورت انجام آزمایش‌های اج پی وی نیز اشاره می‌کند: «اگر فردی تا حالا تست غربالگری اج پی وی نداده، اگر تست هنگامی که تست پاپ اسمیر انجام می‌دهد از نظر اهمیت بسیار زیادی دارد. برخی از خانم‌ها در سینه خود توده‌ها را هنگام معاینه

بسیار مهم می‌داند و در این رابطه می‌گوید: «اگر خانمی سابقه بیماری نداشته باشد، بعد از سن ۵۰ سالگی سالیانه باید از نظر خون مخفی نمونه مدفوع بدهد و هر ۵ سال یکبار سیگموئیدوسکوپی یا هر ده سال یک بار ماسورود آزمایش کلوئوسکوپی قرار بگیرد. بعد از ۵۰ سالگی لازم است که خانم‌ها از نظر واکنسیناسیون مختلف چرسون کراز و آنفلوآنزا بررسی شوند، چون بعد از ۵۰ سالگی آنفلوآنزای خودم‌عوارض جدی ایجاد کنند، به طور روئین سالیانه لازم است که واکنسیناسیون آنفلوآنزا را تزریق کنند. همچنین بعد از سنین ۶۰ سالگی نیز به دلیل یانسگی و کاهش تست‌ترکم استخوانی، حتماً خانم‌ها باید تست تراکم استخوان را نیز در برنامه‌های خود مراقبتی قرار دهند.»

آزمایش مبتلایان به کم خونی

این متخصص زنان و زایمان می‌گوید معمولاً بعد از سنین ۶۵ سال اگر فردی سه تست منفی پاپ اسمیر دارد، دیگر نیازی به انجام تست‌های زپ‌اسمیر نیست اما در موارد سرطان‌های دستگاه گوارش خانم‌ها هر ۵ سال یکبار سیگموئیدوسکوپی کنند یا هر ده سال یکبار کلوئوسکوپی کنند. اما خانم‌هایی که مبتلا به کم خونی هستند نیز باید انجام یک آزمایش دیگر را به برنامه‌های پیشگیرانه اضافه کنند: «در نژاد ما آسبایی‌ها کم خونی بین زنان شایع‌تر است و از طرف دیگر برخی خانم‌ها نیز سابقه ی خونریزی‌های شدید قاعدگی دارند، بنابراین به این زنان توصیه می‌کنیم حتماً سی بی



علاوه بر ارزیابی‌های پاپ اسمیر، می‌گویند که هر سه سال یکبار، از سن ۴۰ سالگی به بعد باید آزمایش قند خون ناشتا را هم انجام دهند. در ضمن بررسی سطح کترولول و گلیسرید نیز در خانم‌های بالای ۴۵ سال باید هر پنج سال یکبار انجام شود.»

ماموگرافی را جدی بگیرید

خانم‌های ۳۵ سال به بالای که در اطرافیان‌شان بیمار مبتلا به سرطان پستان

چکاپ‌های ضروری برای زنان بالای ۳۵ سال

دکتر افسانه شه‌بخش با اشاره به نقش حساس زنان و جایگاه آنان در سازندگی و مدیریت خانواده، مراقبت و توجه به نیازهای جسمی و عاطفی آن‌ها را دارای اهمیت زیادی می‌داند و در این باره می‌گوید: «در سنین بالای ۳۵ سال به دلیل تشکیل خانواده و متاهل بودن، فرزند داشتن و بعضاً شاغل بودن، توجه به مراقبت در این گروه سنی نقش خیلی مهمی در اعتلای سلامت جامعه پیدا می‌کند.»

پایین آسپیرین، این خطر را به حداقل رساند؛ اما با این حال با این که دارو در کاهش این خطر می‌تواند مؤثر باشد، اما نمی‌تواند به طور کامل آن را دفع کند. پس این حال محققان می‌گویند کولین موجود در غذا به طور کلی بی‌خطر است؛ اما مصرف مکمل‌های غذایی که حاوی این ماده هستند،

عضو تیم تخصصی پژوهشگاه درمان نابابوری ابن سینا یکی از غربالگری‌های مهم برای زنان را انجام تست می‌داند می‌گوید: «ما به بانوانی که متاهل هستند این توصیه را دارم که سالیانه یک بار این تست را انجام دهند. اگر بعد از سه بار، تست پاپ اسمیر آن‌ها منفی شد، نیازی نیست هر سال آن را تکرار کنند و می‌توانند هر سه سال یک بار برای انجام این آزمایش اقدام کنند.»

سال سالانه باید این آزمایش ضروری را انجام شود. **غربالگری سرطان های دستگاه گوارش** عضو تیم تخصصی پژوهشگاه

صبحانه‌ای که می‌تواند خطر لخته شدن خون را تقویت کند

منابع غذایی تامین می‌شود. محققان می‌گویند مصرف این ماده غذایی در غلظت‌های بالا می‌تواند به لخته شدن خون منجر شود. این محققان اعلام کرده‌اند باکتری‌های روده می‌توانند در تعامل با کولین، ترکیبی را تولید کنند که پلاکت‌های خون را به تجمع در کنار هم واداشته و در نتیجه سبب لخته شدن خون شوند. در مطالعاتی که پیش از این نیز انجام شده‌اند این ماده با خطر افزایش لخته شدن خون، حمله قلبی و سکته مغزی، همراه بوده است. بالای این ماده در خون با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی همراه است. با این حال، با افزایش خطر لخته شدن خون در افراد، می‌توان با مصرف دوز



بارداری ایجاد می‌شود؛ اما طبق پژوهش محدودی که انجام شده است، یک نوع صبحانه محبوب در جهان نیز می‌تواند به لخته شدن خون ارتباط داشته باشد. این پژوهش که در کلینیک کلپولند انجام شد، نشان می‌دهد یک ترکیب شیمیایی به نام «کولین» که در «تخم مرغ» و «گوشت» وجود دارد نیز می‌تواند سبب شود خون بیشتر متعادل لخته شدن باشد. خود کولین گاهی در مکمل‌های غذایی بدون نسخه فروخته می‌شود. این ماده مغذی ضروری است که به شکلی گسترده برای سلامتی توصیه می‌شود.

تخم مرغ

بدن انسان خود مقداری کولین تولید می‌کند؛ اما بیشتر این ماده از طریق

عوارض جانبی مصرف ایبوپروفن

گروه بهداشت و سلامت - از مسکن‌ها می‌توان برای درمان برخی از مشکلات مانند میگرن و آرت‌ریت روماتوئید استفاده کرد که گریزنا رایج، عوارض جانبی را به همراه دارد. ایبوپروفن، به عنوان یک داروی ضد التهابی غیر استروئیدی، به دلیل خواص تسکین دهنده درده و به ویژه در مورد درده مفاصل به طور گسترده‌ای استفاده می‌شود. بیشتر انواع ایبوپروفن را می‌توان از داروخانه‌ها خریداری کرد؛ اما برخی از داروها را نباید با آن مخلوط کرد. در غیر این صورت ممکن است عوارض جانبی ناخواسته‌ای را تجربه کنید. اگر ایبوپروفن به صورت خوراکی مصرف شود، ممکن است باعث سردرد، سرگیجه، حالت تهوع، استفراغ یا سوء هاضمه شود. این عوارض جانبی در بیش از یک نفر از هر ۱۰۰ نفر رخ می‌دهد و بنابراین «شایع» در نظر گرفته می‌شود. اگر این عوارض جانبی را هنگام مصرف ایبوپروفن تجربه کردید، با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. در همین حال، برخی از عوارض جانبی جدی وجود دارند که نیاز به تماس فوری با پزشک دارد. مشاهده مدفوع سیاه یا خون در استفراغ در واقع می‌تواند نشان‌دهنده خونریزی در معده شما باشد. اگر مریج یا تانوم کرده است یا در ادار شما خون وجود دارد یا اگر قادر به ادرار کردن نیستید، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید. چنین مشکلاتی نشان دهنده وجود مشکل در کلیه‌ها هستند. اگر درد شدید در قفسه سینه یا معده وجود داشته باشد، ممکن است در نتیجه سوختن معده یا روده باشد. ایبوپروفن ممکن است تنفس را دشوار و یا علامت آسم را بدتر کند. در صورت بروز هر یک از موارد زیر با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. در همین که ممکن است شامل خارش، قرمزی، تورم، تاول یا پوسته پوسته شدن پوست باشند. سفتی در قفسه سینه یا گلو - مشکل در تنفس یا صحبت کردن - تورم دهان، صورت، لب‌ها، زبان یا گلو. عوارض جانبی مانند این موارد نشان دهنده یک واکنش آلرژیک جدی هستند که نیاز به درمان فوری بیمارستانی دارند. مصرف ایبوپروفن همراه با پاراستامول بی‌خطر است. با این حال، نباید ایبوپروفن را با مسکن‌های مشابه مانند آسپیرین یا ناپروکسن، بدون صحبت با داروساز یا پزشک خود مصرف کنید. در واقع، قبل از شروع مصرف ایبوپروفن، باید به پزشک خود اطلاع دهید که آیا داروهای خاصی مصرف می‌کنید یا نه.

دکه مطبوعات

مناطق آزاد

جزیره قشم آماده میزبانی گردشگران ۱۰-۱۱ می شود

حضور فعال منطقه آزاد کیش در پانزدهمین نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران

دایره خودی‌ها نباید تنگ شود

فر حکمرانی خوبه، اما دقت از هر این، گرایش و سلیقه آنجا که در چرخه خودی‌ها به سبب تنگ شدن خودی‌ها

اقتصاد کیش

بازویرکرد رویداد محور کیش به مرکز گردشگر خواجه شاد

حضور فعال کیش در نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران

همراهی‌های تکبیر کرد

منتخب

کدام ستاره تکنیک‌زده‌ها می‌کند؟

به دنبال یک قطره آسترازنکا

آیا واکسن جدیدی برای کنترل آسترازنکا، بسته دیگری در میان است؟

مبتلایان به کرونای طولانی، آسیب ریوی پنهان دارند

با استفاده از روش جدید، همه شرکت‌کنندگان گاز زنون را طی تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) استنشاق کردند. گاز زنون بسیار شبیه به اکسیژن رفتار می‌کند؛ اما گاز را می‌توان به صورت نسوری در طول تصویربرداری ردیابی کرد؛ بنابراین دانشمندان توانستند نحوه حرکت آن از ریه‌ها به جریان خون را ببینند (مرحله‌ای که در انتقال اکسیژن در بدن حیاتی است). دانشمندان دریافتند که در اکثر افرادی که به کویید-۱۹ درازمدت مبتلا بودند، انتقال گاز کارآمدتر از یک کنترل از افراد سالم بود. افرادی که در بیمارستان بستری شده بودند دارای ناهنجاری‌های مشابه در ریه بودند. کویید-۱۹ در بیمارستان بستری شدند، علامت طولانی مدت نداشتند و ۱۳ فرد سالم است.

نوشیدن کدام چای به حفظ وزن ایده‌آل کمک می‌کند؟

سبب ممکن است ناشی از اثرات توامان EGCG و کافئین باشد. علاوه بر این، EGCG و کافئین موجود در چای سبز ممکن است به طور خاص سلول‌های چربی را هدف قرار دهند. EGCG می‌تواند رشد سلول‌های چربی (که به آن آدیپوزن نیز می‌گویند) را مهار کند؛ بنابراین بدن سلول‌های چربی جدید تشکیل نمی‌دهد.



گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه در انگلیس نشان داده است که مبتلایان به عارضه «کویید طولانی» ممکن است آسیب‌های ریوی پنهان داشته‌اند.

دانشمندان از روش جدیدی برای تصویربرداری از ریه‌ها با استفاده از گاز زنون برای تشخیص وجود هر گونه ناهنجاری یا هر چیز غیر عادی در ریه استفاده کردند که با روش‌های تصویربرداری معمولی تشخیص داده نمی‌شد. دانشمندان بر روی ۱۱ نفر تمرکز کردند که در زمان ابتلا به کویید نیازی به مراقبت‌های بیمارستانی نداشتند اما پس از عفونت اولیه دچار تنگی نفس طولانی مدت شدند. محققان می‌گویند که نتایج این مطالعه تا حدودی روشن می‌کند که چرا در موارد طولانی مدت کویید تنگی

ایران

کمیسیون عالی ایران در نشست عمومی

روایت شاکت‌شماره حاج اکبری

کمیسیون عالی ایران در نشست عمومی

هلمشهری

شمارش معکوس برای آزادسازی سواحل شمال

انتقاد از کیفیت خودرو و قیمت لوازم خانگی

بازگشت پارکینگان به پایتخت

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش