سلامت

●صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی ابن سینای بزرگ
●مدیر مسؤول: امیرعباس فتاح‌زاده
●سردبیر: شهرام رفیعی‌فر
●دبیر تحریریه: محمد کیاسالار

●نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، مقابل میرداماد، تقاطع نیک و بهشت برین، پلاک ۹ ●تلفن روابط عمومی: ۲۲۸۸۷۳۵۶ ●تلفن تحریریه: ۲۲۸۸۷۳۵۱
●صندوق پستی: ۵۵۷-۱۴۱۴۵ ●email:salamatnewspaper@salamatiran.com
چاپ: بنیاد رسالت ●توزیع: چاپار بامداد ●سازمان آگهی‌ها ۷-۱۵ ۸۹ ۲۲ ۰۴ ●امور مشترکین: ۹-۵۷ ۷۳ ۸۸ ۲۲

■پزشکی دانشی همیشه در تغییر است. در ارایه مطالب «سلامت» تلاش زیادی در جهت کامل بودن و تطابق آن با استانداردهای روز پزشکی دنیا تا زمان انتشار صورت گرفته است. اما به دلیل اینکه در علوم پزشکی وجود تغییرات همواره متصور است، «سلامت» مطالب ارایه شده را کامل و عاری از خطا نمی‌داند. ارجح آن است که کاربران، این اطلاعات را قبل از به کارگیری با رجوع به پزشکان نیز تایید نمایند.
■مسوولیت محتوای آگهی‌ها بر عهده شرکت‌های سفارش دهنده است.

الو سلامت

۲۲۸۸۷۳۵۵
SMS ۲۰۰۰۱۲۳۴

■ ۰۹۱۸****۷۵۳: **باسلام و خسته نباشید. می‌خواستم درخواست کنم که درباره روش‌های غلبه بر احساسات منفی هم مطلب بنویسید.**

■ ۰۹۱۹****۲۱۹: **لطفا بفرمایید که چه طور می‌توان از سلامت گوشت‌های چرخ کرده موجود در فروشگاه‌ها مطلع شد؟**

■ ۰۹۱۳****۴۱۸: **مدتی است که موهایم دچار موخوره شده است. لطفا درباره پیشگیری و درمان آن با متخصصان پوست و مو گفتگو کنید.**

■ ۰۹۱۳****۹۴۵: **پسر ۲۲ ساله من علاقه‌مند به انجام حجامت است. آیا از نظر سلامت، حجامت مورد تایید است؟**

■ ۰۹۱۱****۳۵۶: **لطفا درباره وظایف و تخلفات مهدکودک‌ها و مشکلات ناشی از دعواهای منجر به جرح و همچنین نحوه رفتار صحیح والدین با کودکان بیشتر اطلاع رسانی کنید.**

■ ۰۹۳۵****۳۷۷: **با سلام می‌خواستم از مطالب مفید هفته‌نامه خوبتان تشکر کنم و بپرسم که آیا ممکن است برای زنان بارداری که با فرد مبتلا به سرخجه در تماس بوده‌اند مشکلی پیش بیاید.**

■ ۰۹۱۹****۳۰۰: **لطفا در صورت امکان مراکز درمانی و خدمات روانپزشکی که خدمات رایگان یا نیمه‌رایگان ارایه می‌کنند را نیز در هفته‌نامه معرفی کنید.**

■ ۰۹۱۳****۰۷۸: **فرزندم از شش ماهگی انگشت می‌مکید و حالا که سه ساله شده ناخن‌هایش را می‌جود. می‌خواستم بپرسم که آیا این موضوع علت خاصی دارد و چه طور می‌توان آن را برطرف کرد. لطفا راهنمایی کنید.**

■ ۰۹۱۲****۰۸۷: **لطفا در مورد چاقی صورت و ورزش‌های مناسب برای برطرف کردن آن هم مطلب بنویسید.**

■ ۰۹۳۶****۰۹۱: **لطفا بفرمایید که علت ترک خوردن و شکستن ناخن چیست؟**

■ ۰۹۱۹****۹۷۸: **اگر ممکن است درباره بیماری ایدز و مشکلات بیماران مبتلا به این بیماری بیشتر اطلاع‌رسانی کنید.**

■ ۰۹۳۶****۸۵۰: **لطفا درباره سرد شدن روابط همسران و علل و راه حل آن با متخصصان و کارشناسان گفتگو کنید.**

■خانم کمالی، تهران: **دختر چهار ساله‌ای دارم که به شدت به خوردن پفک و چیپس علاقه دارد و وقتی به فروشگاه می‌رویم با اصرار من را مجبور می‌کند که این خوراکی‌ها را برایش بخرم. لطفا بفرمایید که چه طور می‌توانم این مشکل را برطرف کنم.**

■ ۰۹۳۶****۵۲۳: **در مورد جراحی و اصلاح پاهای پرانتزی نیز مطلب بنویسید.**

■ ۰۹۱۹****۹۱۲: **پسر ۲۰ ماهه‌ای دارم که همیشه پاهایش سرد است. آیا ممکن است کم‌خونی داشته باشد؟**

سکته مغزی به فست‌فودی‌ها نزدیک‌تر است

بررسی‌ها نشان داده است در افرادی که رستوران‌های غذاهای آماده و فست‌فود در نزدیکی محل سکونتشان زیاد است، احتمال ابتلا به سکته مغزی بیشتر است.
به گزارش خبرگزاری رویترز، بررسی ساکنان یکی از مناطق تگزاس که بیشترین تعداد رستوران‌های فست فود را دارد، نشان داد خطر ابتلا به سکته مغزی در آنها ۱۳ درصد بیشتر است.
بررسی‌های قبلی نیز بین وجود رستوران‌های فست فود با مشکلات قلبی و چاقی ارتباط نشان داده بود. سکته مغزی پس از بیماری قلبی و سرطان سومین بیماری کشنده در آمریکا به شمار می‌رود.
طبق پیش‌بینی مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، ۷۸۰ هزار آمریکایی امسال دچار سکته مغزی خواهند شد. ۱۵۰ هزار نفر در اثر این بیماری جان‌شان را از دست خواهند داد و ۱۵ تا ۳۰ درصد از مبتلایان نیز پس از سکته دچار معلولیت دایمی خواهند شد.■

پرتقال‌خورها بخوانند

محققان می‌گویند مصرف زیاد پرتقال علاوه بر پیشگیری از سرطان معده، در پیشگیری از انواع دیگر سرطان‌ها نیز مؤثر است. به گزارش آمریکن آنلاین، سرطان مری در اشخاصی که پرتقال زیاد می‌خورند در مقایسه با دیگران ۵۰ درصد کمتر است.
همچنین میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف‌کنندگان پرتقال بسیار پایین است.
بررسی‌ها نشان داده است که پرتقال و سایر مرکبات در پایین آوردن کلسترول خون نیز مؤثرند و این خاصیت به دلیل پکتین موجود در آنهاست. پیشگیری از عفونت‌های ویروسی از خواص دیگر پرتقال است. دانشمندان این خاصیت را فقط به دلیل ویتامین C موجود در آن نمی‌دانند بلکه معتقدند که یک ترکیب ناشناخته ضدویروسی در عصاره پرتقال وجود دارد. پرتقال بهترین محرک برای افزایش اشتها است به همین دلیل خوردن آن پیش از غذا توصیه می‌شود.■

برنامه جدید مقابله با ایدز در برزیل

وزارت بهداشت برزیل، عملیات جدید مقابله با ایدز، با تمرکز بر زنان میانسال را آغاز کرد. علت تمرکز این عملیات بر زنان میانسال، افزایش ناگهانی موارد ابتلا به ایدز در میان این گروه بود.
بررسی‌ها نشان داده است که تعداد زنان بالای ۵۰ سال برزیلی که مبتلا به ویروس این بیماری هستند از ۱۰ سال گذشته تاکنون سه برابر شده است و از سه و هفت دهم مورد در جمعیت ۱۰۰ هزار نفری زنان در سال ۱۹۹۶ به یازده و شش دهم مورد در سال ۲۰۰۶ افزایش یافته است.
همچنین بر طبق آمار در حدود ۶۳۰ هزار نفر در کشور برزیل آلوده به ویروس این بیماری هستند و تخمین زده می‌شود که ۲۵۵ هزار نفر از آنان حتی از آلوده بودن خود به ویروس اطلاعی ندارند.■

۴۵ کشته و ۱۳۶ مجروح فقط در دو روز

آمار تلخ

در حالی که طی دو روز ابتدایی هفته گذشته در اثر تصادفات جاده‌ای ۴۵ نفر کشته و ۱۳۶ نفر مجروح شدند، سرهنگ علیشاهی، علت اصلی وقوع این حوادث را عدم توجه به جلو، عدم کنترل وسیله نقلیه ناشی از تخطی از سرعت مطمئنه و انحراف به چپ دانست. رییس مرکز کنترل ترافیک پلیس راه کشور همچنین اعلام کرد: «عمده تصادفاتی که منجر به فوت شده است طی هفته گذشته در اصفهان رخ داده است. این در حالی است که طی همین روز شمار مرگ و میر ناشی از تصادفات در کرمان از دیگر شهرهای کشور کمتر بود.» وی همچنین بارش پراکنده باران و برف و همین‌طور بسته شدن چند محور را از دیگر عوامل ایجاد حوادث دانست.
طی همین هفته جانشین رییس پلیس راهنمایی و رانندگی کشور نیز با اعلام این خبر که مجروحان تصادفات در ۹ ماه امسال به ۲۱۵ هزار و ۲۱۶ نفر رسید، این رقم را در مقایسه با مدت مشابه سال قبل هفت و شش دهم درصد بالاتر دانست و گفت: «تعداد فوت شدگان در تصادفات در ۹ ماه امسال در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۱۵۶ نفر یعنی ۸ دهم درصد کمتر شده است.»
سردار سرتیپ هادیانفر افزود: «متاسفانه ۷۰ درصد عامل تصادفات خطاهای انسانی است که باید به آن توجه ویژه داشت.»■

آمار جهانی سرطان رو به افزایش است

موارد ابتلا به سرطان به حدی در حال افزایش است که تهدید آن برای بشریت را می‌توان با تهدید تغییرات آب و هوا مقایسه کرد.
بررسی‌های انجام‌شده توسط محققان دانشکده اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی دانشگاه کالج سلطنتی لندن و یکی از دانشمندان برجسته در این زمینه نشان می‌دهد اپیدمی چاقی در کشورهای صنعتی به عنوان مهم‌ترین عامل ابتلا به سرطان شناسایی شده است.
به گفته این محققان همان‌طور که در زمینه گرمایش زمین ما نیازمند اقدام عاجل هستیم درباره سرطان نیز چنین ضرورتی احساس می‌شود چون بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری و درمان هستند. بر اساس آخرین آمار صندوق تحقیقات سرطان جهانی هر ساله حدود ۷ میلیون نفر در سرتاسر جهان در اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست می‌دهند که این آمار تا سال ۲۰۲۰ به ۱۰ میلیون نفر افزایش خواهد یافت.
پیش‌بینی می‌شود تعداد این موارد جدید ابتلا نیز از ۱۰ میلیون تا سال ۲۰۲۰ به ۱۶ میلیون در سال برسد. همچنین پیش‌بینی می‌شود میزان مرگ و میرهای ناشی از این بیماری در ۴۰ سال آینده ۲ برابر خواهد شد.■

تاثیر سیگار بر مغز و قلب غیرسیگاری‌ها

حتما شما هم از مضرات مصرف سیگار بر سلامت افراد سیگاری خبرهای زیادی شنیده‌اید اما این روزها در اخبار سلامت خبرهایی مبنی بر تهدید سلامت افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار دیگران قرار می‌گیرند به چشم می‌خورد. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که در معرض دود سیگار دیگران قرار می‌گیرند، با خطر کاهش فعالیت مغز از جمله ضعیف شدن حافظه مواجه‌اند.
به نقل از خبرگزاری فرانسه، محققان دانشگاه کمبریج انگلیس و دانشگاه میشیگان آمریکا میزان تاثیر نیکوتین روی پنج هزار فرد غیرسیگاری بالای ۵۰ سال را مورد آزمایش قرار دادند و متوجه شدند افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، بیشتر از کسانی که سیگار را ترک کرده‌اند، از قرار گرفتن در معرض دود سیگار آسیب می‌بینند. همچنین براساس تحقیقات صورت گرفته، قرارگرفتن در معرض دود سیگار به افزایش بیماری‌های قلبی و خطر ابتلا به مشکلات و اختلالات حافظه منجر می‌شود.■

کشف نقش یک پروتئین در کاهش چین و چروک

پژوهشگران اعلام کردند که با کنترل غلظت‌های پروتئینی موسوم به RHAMM می‌توان چروک‌های پوست را بدون نیاز به جراحی یا تزریق سموم به سیستم اعصاب از بین برد.
به گفته محققان، روش‌های فعلی از بین بردن چروک‌های پوستی عوارض تهدید کننده‌ای دارند که ممکن است به فلج ماهیچه‌ای یا از دست دادن حالت‌های چهره منجر شود اما با روش جدید بسیاری از این عوارض جانبی برطرف خواهد شد.
پژوهشگران دانشگاه وسترن لونتاریو در بررسی‌های خود نقش این پروتئین را مورد مطالعه قرار داده و با آزمایش روی موش‌ها دریافتند که با مسدود کردن فعالیت این پروتئین می‌توان تولید سلول‌های چربی را تقویت کرده و آنها را جایگزین سلول‌هایی کرد که در اثر فرآیند پیری از دست رفته‌اند.■

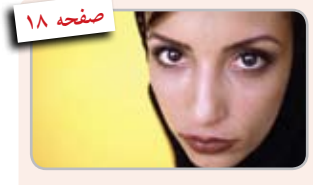
تاثیر ورزش در کاهش کمردرد

تازه‌ترین تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که ورزش با تقویت برخی عضلات خاص که نخاع را محافظت می‌کنند می‌تواند به کاهش درد مزمن و دردهای بخش فوقانی کمر کمک کند.
دانشمندان پس از مطالعه ۱۴ بررسی بالینی دریافتند که ورزش‌هایی با حرکات کنترل شده برای تسکین کمردردهای مزمن بسیار مناسب است البته دانشمندان معتقدند این تاثیر وقتی بیشتر می‌شود که با سایر درمان‌ها همراه باشد و در کنار آنها صورت بگیرد.
این ورزش‌ها، راه جدیدی برای درمان کمردرد است و در صورتی که بیماران آموزش ببینند تا تمرین عضلات عمقی قسمت تحتانی کمر و شکم را که نخاع و ستون فقرات را محافظت می‌کنند به خوبی انجام دهند، درد آنها به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.■

در سلامت هفته بعد می‌خوانید

◄ **چطور ابراز احساسات کنیم؟** همه ما انسان‌ها موجودات احساساتی هستیم اما ابراز احساسات مهارتی است که همه آن را بلد نیستند. این مهارت در تحکیم روابط خانوادگی هم بسیار موثر است. سلامت روان هفته آینده به این موضوع اختصاص دارد که خواندنش را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

◄ **تاثیر حالات روانی بر زیبایی:** شنیده‌اید می‌گویند فلانی از وقتی در زندگی‌اش دچار مشکلات شد از ریخت و قیافه افتاد و یا فلانی بعد از مرگ مادرش چهره‌ای پیر و تکیده پیدا کرد؟ واقعیت این است که حالات روانی زیبایی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اطلاعات بیشتر در این باره را در زیبایی بخوانید.



◄ **میگو پلو:** کارشناسان تغذیه می‌گویند میگو غذای بسیار مفید و مغذی است و برای تقویت حافظه و پیشگیری از بیماری‌های قلبی مصرف آن را توصیه می‌کنند. اگر می‌خواهید میگو را در برنامه غذایی‌تان قرار دهید اما نمی‌دانید چه غذایی با آن بپزید می‌توانید با طرز تهیه آن در سفره سالم آشنا شوید.

◄ **چرا سلام می‌کنیم؟** به نظر ساده می‌رسد. چهار هجای کوتاهش هر روز بر روی زبان‌مان می‌نشیند اما تکرار غافل‌مان کرده از این پنجره که باز می‌شود به سوی من، به سوی تو. از سلام می‌گوییم و تمام معجزه‌هایش که ما از آنها غافلیم. هفته بعد در صفحه نفس عمیق درباره این کلام جادویی که در ادیان به آن توصیه شده می‌خوانید.

اگر می‌خواهید با نشریه خودتان همراه‌تر شوید و سلامت را در انتخاب سوژه‌های مورد علاقه‌تان یاری کنید، هر هفته بهترین مقاله را انتخاب و کُد آن را به شماره زیر SMS کنید
SMS ۲۰۰۰۲۸

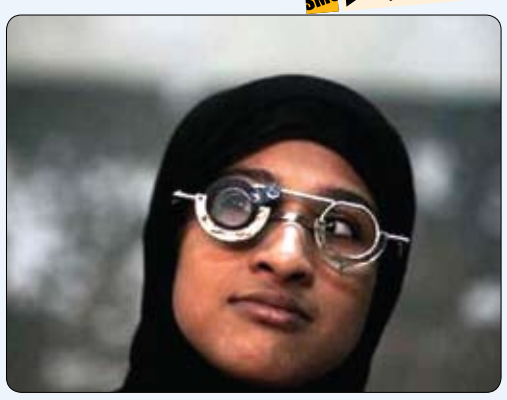
بهترین‌های شماره قبل به انتخاب خوانندگان

عناوین مقالات برگزیده شماره ۲۰۳ به ترتیب آرای کسب شده اعلام می‌شود:

۱ عشق کافی نیست (صفحه ۱۱، پیوند)
۲ یا اولی‌الابصار (صفحه ۲۶، بدن انسان)
۳ ایوب، پیامبر صبر (صفحه ۳۱، نفس عمیق)

ستون آخر

بهترین مقاله را انتخاب کنید
کد این مقاله
۲۱۰۳۲
SMS ۲۰۰۰۲۸



زنی در حال معاینه چشم در برنامه رایگان سنجش بینایی در بمبئی. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت ۹۰ درصد افراد نابینا در جهان در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند و حداقل ۹ میلیون نفر از آنها هندی‌اند و اغلب قربانی فقر و کمبود خدمات درمانی هستند. رویترز

منوی رستوران مک‌دونالد. بر طبق قوانین جدید شهری رستوران‌های زنجیره‌ای موظف‌اند میزان کالری غذاها را در منو در کنار قیمت آنها ذکر کنند. این قانون که موجب می‌شود مشتری‌ها مقدار کالری دریافتی‌شان را بدانند یکی از اقدامات موثر در پیشگیری از چاقی است. آسوشیتدپرس

عابران پیاده در حال تماشای پرواز کبوترها در منطقه‌ای تجاری در هنگ کنگ. مقامات هنگ کنگی وجود ویروس H5N1 را در پرندگان منطقه جنوب چین تایید کرده‌اند. سازمان ملل نیز درباره مرگ‌ومیرهای جدید ناشی از این ویروس هشدار داده است. چین، اندونزی، ویتنام و مصر بیش از سایر کشورها در معرض این بیماری هستند. خبرگزاری فرانسه

سربازان آمریکایی در عراق. بررسی‌ها نشان داده است از آغاز جنگ عراق در سال ۲۰۰۳ تعداد افراد چاق و دارای اضافه‌وزن در ارتش آمریکا دو برابر شده است. پژوهشگران علت این موضوع را استرس و فشار روانی اعلام کرده‌اند! خبرگزاری فرانسه

بسته‌های ماهی تن در فروشگاهی در سان‌فرانسیسکو. برنامه حفاظت از محیط زیست سازمان‌ملل از مسوولان محیط زیست خواسته تا برای اتخاذ تصمیمی درباره جلوگیری و محدودیت مصرف فلز بسیار سمی جیوه در نایروبی دور هم جمع شوند. خبرگزاری فرانسه

کوالایی پس از نجات پیدا کردن از آتش‌سوزی جنگل‌های ۵۰ کیلومتری شمال ملبورن. با وجود تلاش ۴۳۰۰ آتش‌نشان برای کنترل آتش‌سوزی پیش‌بینی می‌شود در صورت وزش بادهای گرم و سوزان آتش‌سوزی گسترش یابد. طبق آخرین آمار، تاکنون ۱۸۱ نفر در این آتش‌سوزی جانشان را از دست داده‌اند. خبرگزاری فرانسه