

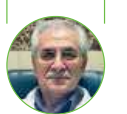
بیماری باقلا در فصل بهار

فاویسم یا بیماری باقلا نوعی اختلال کم‌خونی زمینگی است که به علت کمبود یکی از آنزیم‌های گلبول‌های قرمز به نام G6PD یا گلوکز ۶ فسفات...



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

پسرنان را درگیری می‌کند. فاویسم در جهان شایع بوده و حدود ۶۰ میلیون نفر به‌ویژه در مناطق از مدیترانه، یونان، بلغارستان، چین، هند و نواحی گرمسیری آفریقا درگیر هستند. فاویسم در ایران بیشتر در فصل بهار و در استان‌های شمالی رخ می‌دهد. گاهی شیوع فاویسم در استان آذربایجان تا حدود ۵ درصد گزارش شده است...



دکتر واحدی

زایمان سزارین و شیر ندادن به نوزاد، افراد را در معرض ابتلا به بیماری‌های التهابی روده قرار می‌دهد

توصیه‌هایی برای کاهش عیش روزه‌داری



براساس توصیه کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری موجب افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی بدن می‌شود.

از هر ۱۰۰ هزار ایرانی ۴۵ نفر به بیماری‌های التهابی روده مبتلا هستند

تیمار روده بیمار!



پونه شیرازی

دانش و سلامت

بیماری‌های التهابی روده در ۲۰ سال گذشته بسیار افزایش یافته و جزو بیماری‌های مزمنی هستند که افراد جوان به آن مبتلا می‌شوند. اما راهی که می‌تواند با کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها در این اقسامی باشد به نظر پیچیده می‌آید.

درمان کامل با عود بیماری

اگر بیماری التهابی روده یا درمان با عود بیماری با داروی مناسب کنترل شود، علائم بیماری از بین می‌رود، بیمار احساس بهبودی و سلامت دارد و دفع بیمار طبیعی می‌شود.

روال زندگی طبیعی می‌شود

در صورتی که بیمار، پیگیری‌های مناسب، درمان به موقع و مراقبت کافی از بیماری داشته باشد، عوارض

بیماری‌اش به حداقل می‌رسد و کیفیت زندگی مناسب و طول عمر طبیعی خواهد داشت. با کنترل بیماری، کیفیت زندگی، کار و سفر مناسب خواهد شد. البته بیشتر سرفه‌های هوایی پیشنهاد می‌شود. البته درباره آن باید با پزشک معالج مشورت شود.

حفظ بیماری در فاز خاموشی

روش درمانی بیماری‌های التهابی روده بر اساس خاموش کردن بیماری فعال یا نگهداری بیمار در حالت خاموشی بیماری است.

در همه بیماری‌های حمله‌بیمارهای التهابی روده پزشکان از داروهای استفاده می‌کنند که حداقل عوارض و حداکثر فایده را داشته باشد. ولی در بعضی موارد، عوارض ناخواسته دارویی ممکن است ایجاد شود که در مورد آن باید بیمار را در جریان سیر درمان گذاشت و اطلاع‌رسانی کرد.



خواب کمتر از ۷ ساعت، ریسک بیماری قلبی را به همراه دارد

محققان عنوان می‌کنند کم‌خوابی مزمن با افزایش ریسک سختگی عروق خونی، بیماری قلبی و افزایش مرگ و میر همراه است. بیماران باید قبل از ابتلا به بیماری، عادات‌های نادرست زندگی‌شان را تغییر دهند.



خبر سلامت

راه‌های ساده حفظ سلامت قلب

معمولاً راه‌های شناخته‌شده زیادی مثل فعالیت جسمی، ترک سیگار و ورزش کردن، کنترل وزن و فشار خون برای حفظ سلامت قلب یا کاهش مشکلات قلبی توصیه می‌شود.

راز چاق نشدن بعد از رژیم لاغری

از جمله سوال‌های بسیار مهم در رژیم‌های کاهش وزن این است که چه عواملی باعث می‌شوند یک فرد موفق در کاهش وزن بتواند وزن خود را در طولانی مدت ثابت نگه دارد؟

برای جلود انعام باید در هر مربع کوچک ۳ در ۳ در هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک باستر با هم هم‌مربع ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.



برای جلود انعام باید در هر مربع کوچک ۳ در ۳ در هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک باستر با هم هم‌مربع ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

مصرف نکردن گوشت؛ مطالعه‌ای که در دانشگاه آکسفورد انجام شد، نشان داد ریسک حملات قلبی تا ۳۲ درصد در گیاهخواران کمتر است.