



کانون سلامت دانشگاه علوم پزشکی تبریز



کانون سلامت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

گاهنامه علمی هنری فرهنگی اجتماعی

سپین

مرداد ماه ۱۳۹۹

در این شماره می خوانیم :

* رعایت پروتکل های بهداشتی در

خوابگاه و مراقبت های خوابگاهی

* موج بعدی کرونا وابسته به رفتار ما

* امتحان الکترونیک

* سکنه مغزی

* همه چیز در مورد صبحانه



شناسنامه

گاهنامه علمی، هنری، فرهنگی، اجتماعی سین

شماره سوم — مردادماه ۹۹

صاحب امتیاز: کانون سلامت دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

مدیر مسئول: نفیسه زین الدینی

سر دبیر: شبهم مسعودفر

طراح: پریسا روائی

ویراستاران : شبهم مسعودفر، الهه مولایی زاده، پریسا روائی

هیئت تحریریه: نفیسه زین الدینی، ملیکا سهرنی، فرناز نجف پور،

فائزه عرب، نسیم سالاری، فاطمه دهقان پور، زهرا امیری ، زهرا

سادات سید موسوی، معصومه اکرامی، علی رضا زارعی

سخن مدیر مسئول

به نام آنکه هستی نام از او یافت

فلک جنبش زمین آرام از او یافت

سلام! سلامی به گرمای روزهای تابستانی و وزش بادهای خنک و ملایم در کنار دریا و صدای لذت بخش پرندگان و بادها.

تابستان از راه رسیده است و به رسم هر سال باید کوله بارمان را آماده کنیم و مانند پرندگان به جای خنک و سرسبز کوچ می‌کردیم، اما امسال همه چیز متفاوت تر از هر سال است و باید تمام رسم و رسومات خود را با شرایط وفق داد.

کاش این آفتاب سوزان می‌توانست تمام غم‌ها و غصه‌ها و هر آنچه بر قلب پاکمان سنگینی می‌کند را بسوزاند و از بین ببرد.

مفتخریم که در این فصل زیبا دست به دست هم دادیم و با همکاری و همیاری توانستیم سومین شماره از نشریه مان را تقدیم نگاه گرم شما عزیزان کنیم. جا دارد از زحمات تمامی عزیزانی که در آماده سازی نشریه با ما همکاری نمودند صمیمانه قدر دانی کنیم.

این سخن پایان ندارد لیک من

آدم زان سر به پایان می‌روم

نفیسه زین الدینی مدیر مسئول نشریه سین

فهرست

۳.....	سخن مدیرمسئول
۶.....	ادویه جات و خواص آنها
۷.....	استرس با جسم و روح ما چه می کند؟
۸.....	امتحان الکترونیک
۹.....	تاثیر الکل بر روح و جسم
۱۱.....	سکته مغزی
۱۳.....	موج بعدی کرونا وابسته به رفتار ما
۱۰.....	تمرین برای کاهش وزن و لاغری
۱۴.....	که می توانید در خانه انجام دهید:
۱۵.....	دستگاه گوارش
۱۶.....	رعایت پروتکل های بهداشتی در خوابگاه و مراقبت های خوابگاهی
۱۸.....	همه چیز در مورد صبحانه
۲۰.....	تیم فعال کانون سلامت را بشناسیم



۶ ادویه مهمی که به آن نیاز داریم



ادویه جات و خواص آن ها



نفیسه زین الدینی بهداشت عمومی ۹۶

بودند اما زیره استفاده نمیکردند، وزن بیشتری را از دست داده‌اند.

۶- سیر: ادویه ای بی نظیر که اغلب آن را با بوی بد می‌شناسیم، اما بد نیست بدانید که سیر انعطاف پذیری رگها را افزایش داده و مانع از تصلب شرایین (آرترواسکلروز) میشود. این بیماری در اثر رسوب کلسترول و لیپیدها در رگهای خونی رخ میدهد و عواملی مانند کلسترول بالا، استعمال دخانیات و فشارخون بالا میتوانند آن را بدتر کنند. تصلب شرایین از بیماریهای شایع در بزرگسالان است. سیر میتواند با افزایش انعطاف پذیری عروق مانع از این بیماری شده و از سکته مغزی و حملات قلبی جلوگیری کند. از سیر میتوانید در سوپ و سس سالاد و یا به عنوان طعم دهنده گوشت استفاده کنید.

استفاده از ادویه ها را به عنوان طعم دهنده غذا و نوشیدنی دارید، پیشنهاد میکنم هر بار یکی از آنها را استفاده کنید تا متوجه شوید کدام ترکیبات و طعم ها را دوست دارید. باید توجه داشته باشید که به اندازه و حساب شده از آنها استفاده کنید، در غیر این صورت نه تنها درمانگر و مؤثر نخواهند بود بلکه ممکن است مشکلات کبدی، کلیوی و مواردی از این قبیل را ایجاد کنند. سلامت و تندرست باشید!

منابع:

com.webmd.www.1
org.hopkinsmedicine.www.2
ir.yjc.www.3



زردچوبه باید با پزشک خود مشورت کنند. میتوانید زردچوبه را به عنوان طعم دهنده گوشت و خورش استفاده کنید.

۳- زنجبیل: زنجبیل یک گیاه استوایی است که از گذشته های دور تا امروز برای درمان ناراحتی معده، تهوع و اسهال و مشکلات گوارشی استفاده میشود. امروزه فراورده های مختلفی از زنجبیل در قالب شکلات، آبنبات، بیسکویت و مواردی از این قبیل در فروشگاه ها عرضه میشود. زنجبیل در رفع حالت تهوع ناشی از بارداری و یا شیمی درمانی مؤثر است و درد شکم را بعد از عمل جراحی کاهش میدهد، اما باید قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید. همچنین افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف میکنند، برای استفاده از این ادویه به تأیید پزشک نیاز دارند. این ادویه را میتوانید همراه با غذاها و سس های مختلف استفاده کنید و یا آن را به چای خود اضافه نمایید.

۴- فلفل: ادویه ای بسیار پرتعداد است که غذای شما را تند خواهد کرد. تندی فلفل به دلیل وجود مادهای به نام کپسایسین است. به ترتیب فلفل قرمز هندی، فلفل قرمز و فلفل سبز بیشترین مقدار کپسایسین را دارند. این ماده در فلفل دلمه ای بسیار ناچیز است و تقریباً در آن وجود ندارد. فلفل متابولیسم بدن را افزایش میدهد و در حفظ سلامت رگهای خونی نقش دارد. کپسایسین همچنین پیام های درد ارسال شده به مغز را کاهش میدهد و در کاهش درد نقش دارد، به همین دلیل میتوانید از کرمهای حاوی این ماده به طور موضعی استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که مصرف مقدار زیاد فلفل میتواند باعث ناراحتی معده شود، اما اگر از این ادویه جادویی به مقدار مناسب استفاده شود، باعث کاهش اسید اضافی معده شده و رشد باکتریهای دخیل در زخم معده را کاهش میدهد. فلفل باعث کاهش دمای بدن نیز میشود به همین دلیل در مناطق گرمسیری از این ادویه بسیار استفاده میشود.

۵- زیره: زیره که در سراسر جهان مورد استفاده قرار میگیرد، به عنوان یک ماده اصلی در بسیاری از غذاهای هندی شناخته میشود. زیره به طور طبیعی سرشار از آهن است. این ادویه ممکن است در کاهش وزن نیز نقش داشته باشد. یک مطالعه روی ۸۸ زن دارای اضافه وزن نشان داده است افرادی که روزانه کمی زیره میخورند، نسبت به افرادی که در همان رژیم غذایی

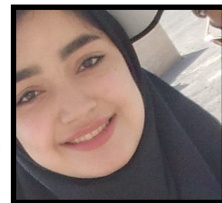
بی شک در مورد خواص ادویه جات بر بدن شنیده اید. ادویه ها از قرنهای پیش شناخته و به عنوان دارو برای درمان بیماریها و طعم دهنده در غذاها در بخشهای مختلف جهان استفاده شده اند. برخی از آنها از برگهای گیاهان و برخی دیگر نیز از دانه، پوست و یا ریشه گیاهان تهیه میشوند. ادویه جات به عنوان طعم دهنده و چاشنی به غذا اضافه میشوند، اما تحقیقات نشان داده‌اند که آنها سرشار از ترکیبات مفید برای سلامتی هستند. دایان ویزتوم، متخصص تغذیه دانشکده پزشکی دانشگاه جانزهاپکینز میگوید: «ادویه جات منبعی غنی از آنتی اکسیدانها هستند.»

در این مقاله سعی کرده ام چند مورد از ادویه های رایج را با بیان خواص هر یک به شما معرفی کنم. شما میتوانید آنها را به سهولت تهیه کرده و در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۱- دارچین: این ادویه از پوست درخت دارچین به دست می آید. دارچین یک ادویه عالی و بسیار کم کالری است که بدون افزودن شکر، غذا را شیرین میکند. این ماده مغذی بدون قند بوده و تحقیقات نشان داده است که میتواند در کاهش قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مؤثر باشد. دارچین را میتوانید به راحتی در بازار پیدا کنید، اما مراقب باشید چون استفاده بیش از اندازه از آن ممکن است به کبد و کلیه ها آسیب برساند. این ادویه را میتوانید روی ماست بپاشید، به عنوان ادویه گوشت و خورش استفاده نمایید و یا آن را به چای خود اضافه کنید.

۲- زردچوبه: ادویه ای ضدالتهاب است. تحقیقات نشان داده است این ادویه به دلیل داشتن ماده ای به نام کورکومین، التهاب مغز را که با بیماریهایی همچون آلزایمر و افسردگی مرتبط است، کاهش میدهد. همچنین به علت خاصیت ضد التهابی در کاهش درد و تورم در بیماران مبتالیه آرتروز مؤثر است. یک مطالعه در دانشگاه جانزهاپکینز نشان داده که ترکیبی از کورکومین و یک داروی شیمی درمانی در کوچک کردن تومورهای مقاوم به دارو مؤثر است، اما افراد دارای مشکلات کبدی و کلیوی که دارو مصرف میکنند، برای استفاده از

استرس با جسم و روح ما چه می‌کند؟



ملیکا سهرنی بهداشت عمومی ۹۸

تأثیر استرس بر سلامتی جسم و روح، به هیچ کس پوشیده نیست ولی متأسفانه بیشتر مردم بطور مرتب از آن رنج می‌برند در ادامه با برخی از این آثار آشنا می‌شویم.

- سیاهی و گودی زیر چشم: استرس و بی‌خوابی‌های مکرر، ارتباط زیادی با به خطر افتادن زیبایی صورت دارند نگرانی‌ها، مشکلات زناشویی، پرکاری و غیره باعث کاهش کیفیت خواب و ایجاد هاله‌های نازیبای در اطراف چشم‌ها می‌شود. این موضوع باعث می‌شود پوست و چشم‌ها ظاهر پیر و خسته داشته باشند.

- خشک شدن پوست: فشار ناشی از استرس، باعث اختلال در آبرسانی مناسب به پوست می‌شود. افرادی که تحت استرس زندگی می‌کنند و قادر به کنترل آن نیستند؛ میل کمتری به نوشیدن آب دارند و بیشتر به سمت مصرف قهوه یا نوشابه‌گرایش پیدا می‌کنند. در حالیکه نوشیدن آن کافی یکی از قوانین داشتن پوست سالم است. مصرف آن باعث رطوبت دهی به پوست می‌شود و اکسیژن‌رسانی آن را ضمانت می‌کند.

- بروز آکنه: محققان به این نتیجه رسیده‌اند که استرس ارتباط نزدیکی با بروز جوش، پسوریازیس (بیماری صدفی)، اگزما و دیگر بیماری‌های پوستی دارد. کورتیزول زیاد در بدن باعث اختلال در عملکرد فلور طبیعی روده می‌شود. و به این ترتیب به سلامت پوست آسیب جدی می‌زند. چون فلور روده نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد.

- ریزش مو: ریزش مو دلایل متعددی دارد. گاهی دلیل ریزش شدید موها قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا است. این وضعیت مانع

رشد فولیکول مو می‌شود و موها را حساس و آسیب‌پذیر می‌کند که به ریزش آنها منجر می‌شود.

- ایجاد خطوط روی ناخن‌ها: ایجاد خطوط عمودی روی ناخن‌ها موضوع شناخته شده‌ای است. با این حال اگر تعداد این خطوط زیاد باشد و همگی روی کوتیکول ناخن ایجاد شود یکی از نشانه‌های قابل مشاهده استرس است. استرسی که درمان نشود می‌تواند منجر به بروز مشکلات جسمی از قبیل: پرفشاری خون، بیماری قلبی، چاقی و دیابت شود ما به استرس از راه‌های مختلفی پاسخ می‌دهیم.

- اثرات استرس بر بدن: سردرد، گرفتگی و درد عضلات، درد قفسه سینه، خستگی، درد معده، مشکلات خواب و دیدن کابوس، تغییرات میل جنسی، گرفتگی شدید فک، به هم فشار دادن دندانها، لرزش لب و یا دست‌ها گردن درد و یا کمردرد، سرخ شدن مکرر و عرق کردن، سرد شدن و یا عرق کردن دست و پا.

استرس به خودی خود غیرطبیعی و بد نیست بلکه چگونگی کنار آمدن با استرس مهم است اگر شما به سختی استرس را کنترل کنید به سختی هم زندگی روزمره خود را سپری خواهید کرد.

خشکی دهان، مشکلات بلع، آلرژی، تهوع، یبوست، اسهال، تنگی نفس، تکرر ادرار، آسم، اختلال در قاعدگی، عفونت واژن، اختلالات سیستم ایمنی، بیماری ام. اس، سندرم روده تحریک‌پذیر، کولیت زخمی، پارکینسون.

اثرات استرس بر روحیه:

اضطراب، بی‌قراری، فقدان انگیزه و تمرکز، عصبانیت و زودرنجی، ناراحتی یا افسردگی، دشواری تصمیم

گیری، شنیدن صدای وزوز، افکار خودکشی، احساس تنهایی و یا بی‌ارزشی علائق کمی داشتن، بی‌دقتی، زودرنجی، وسواسی شدن.

اثرات استرس بر رفتار:

زیاد و یا کم خوردن غذا، ناگهان به شدت خشمگین شدن، سوء مصرف نوشیدن الکل و یا مصرف مواد مخدر، استفاده از تنباکو، عدم روابط اجتماعی خوب، لکنت زبان، غش کردن، نارضایتی زیاد از همه چیز، کاهش رانندگی، سریع و زیر لب سخن گفتن، استفاده بیش از حد از داروها، زیاد خرید کردن.

* تفاوت بین استرس طبیعی و اختلال تنظیمی چیست؟

استرس یک واکنش طبیعی روانی و جسمی به شرایط خوب و بد در زندگی است. ممکن است یک شغل جدید یا مرگ یکی از دوستان به شما استرس وارد کند. استرس به خودی خود غیرطبیعی و بد نیست بلکه چگونگی کنار آمدن با استرس مهم است اگر شما به سختی استرس را کنترل کنید به سختی زندگی روزمره خود را سپری خواهید کرد.

اختلال تنظیمی نوعی بیماری روانی مرتبط با استرس است که بر احساسات، افکار و رفتار شما اثر می‌گذارد این اختلال هم بزرگسالان و هم کودکان را مبتلا می‌کند.

علائم اختلال تنظیمی عبارتند از:

احساس غم، گریه کردن، افکار خودکشی، نگران بودن، مشکل خوابیدن، مشکل تمرکز داشتن، عملکرد ضعیف در مدرسه و یا محل کار، خرابکاری کردن.

استرس می‌تواند باعث مختل شدن روند فکری و قدرت تصمیم‌گیری در فرد بشود. هم چنین نگرانی زیاد باعث می‌شود تا تعادل هورمون‌ها نیز به هم بریزد و اشتباهی فرد را تحت تأثیر خود قرار دهد.

از این رو ممکن است فرد برای کاهش اضطراب خود به غذا خوردن پناه ببرد. افرادی که از استرس مزمن رنج می برند خیلی زود ناامید، سرخورده و عصبانی می شوند این افراد در اغلب مواقع نگران مسایلی هستند که در مواقع عادی اصلا مهم نیست. استرس هم چنین باعث تشدید بیماری ها نیز می شود و بعضا می تواند منجر به خودکشی نیز شود این عارضه روی زندگی عاطفی فرد تاثیر منفی دارد و موجب تغییر حالت های احساسی می شود. با این تفاسیر باید گفت، استرس نوعی بیماری است که علاوه بر روح به

جسم انسان نیز آسیب های فراوانی وارد می کند در حال حاضر مردم سعی می کنند تنش ها و هیجانات منفی خود را بروز ندهند و در نتیجه در وجودشان تلنبار شده و نتایج مصیب باری بدنبال خواهد داشت به همین دلیل بسیار مهم است بدانید استرس مداوم تا چه اندازه می تواند سلامت جسم و روح شما را به خطر بیندازد.

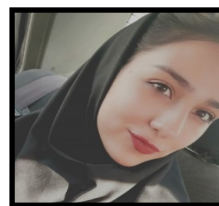
راه های کنترل استرس: فعالیت ورزشی، روش های آرام سازی مثل یوگا و تا چی، صحبت کردن با

دوستان و یا اقوام.

اگر این روش ها در مقابله با استرس موفقیت آمیز نبود حتما به نزد پزشک روید تا از بیماری های مرتبط با استرس در امان بمانید.



امتحان الکترونیکی



فرناز نجف پور بهداشت عمومی ۹۸

داستان از اونجایی شروع شد که بعد چک و چونه زدن با اساتید بسی محترم و التماس و قسم و آیه و واسطه کردن کرونا جون برای برگزاری امتحان های غیر حضوری به جای حضوری یه بدبختی بزرگ تر به نام امتحان الکترونیکی اومد سراغمون که ...

بعد بخور و بخواب و استراحت حسابی توی دوران قرنطینه و هشتگ خانه بمانیم ، البته دریغ از یه کلمه درس خوندن، تازه داشتیم از تحمل کردن ادا اطوارای نوید جون راحت میشدیم که رسیدیم به زمان امتحانا و خوردن یه شکست عشقی عمیق تر از نوید جون به نام امتحان الکترونیکی.

اومد وسط، جوری خوشی به دل همه زهر شد که دیگه اون ادم سابق نمیشن □

با این حال بازم دانشجوهای گرام با شیوه های خاص اختراعی خودشون سعی کردن یه جورایی امتحانات و بیچون و بازم زیربای بزن که مثل اینکه به گوش سامانه جون رسیده بود که اپنا میخوان تو رو به مسخره بازی بگیرن و دورت بزنن و الکی الکی نمره بگیرن .

این شد که سامانه جون به فکر این افتاد که با یه کاروارد کسی که بلد باشه دانشجوهارو خیط کنه و به غلط کردن بندازه یه مشورتی بکنه و چه کسی بهتر از نوید جون؟

خلاصه بعد مشورت های طولانی با نوید جون تصمیم بر این گرفته شد که یه کنفرانس ۵+۱ (۵ تا استاد+سامانه) بذارن که قطعا نتیجه این جلسه چیزی نبود جز بدبخت کردن ما دانشجوهای بیچاره □

نتیجه کنفرانس سران دانشگاه این بود که زمان آزمون ها از درس های عمومی کنکور هم کمتر و امکان برگشت به سوال برات وجود نداشته باشه.(یعنی اگه

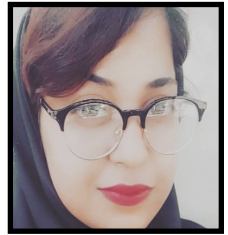
اون لحظه هول کنی دو ثانیه بعد اتمام زمان اون سوال جواب بیاد تو ذهنت دیگه بی فایدهست باید با سوال و نمرت از دور بای بای کنی فقط).

البته از حق نگذریم یه لطف بزرگی که بهمون کردن این بود که سوالات نمره منفی ندارن، به نظرم با این شرایط باید واقعا قدر دانشون باشیم که اینقد به فکرمون □

درواقع اساتید محترم میخواستن یه کار کنن که دانشجوهای عزیز تقلب نکنن ولی قوانین و شرایطی برای امتحان گذاشتن که یعنی اگه شاگرد اول کلاس باشی و شبانه روزم درس خونده باشی در حد پاسی نمره بگیری □.

در اخر میخواستیم از این تریبون به اساتید و سامانه زحمت کش الکترونیکی اعلام کنم دانشجو اگه دانشجو باشه راه نمره گرفتنو پاس شدنشو پیدا میکنه □ باتشکر از زحمات بی دریغ و فراوان شما سخت کوشان □

تأثیر الکل بر روح و جسم



فائزه عرب مامائی ۹۷

تأثیر الکل بر روان افسردگی: علاوه بر اینکه افسردگی می تواند موجب مصرف الکل شود، مصرف الکل نیز می تواند موجب افسردگی شود. احادیث نبوی علت افسردگی را یأس از رحمت باری تعالی برشمرده اند. حضرت محمد (ص) میفرمایند: شرابخوار که از «- قبرش بیرون می آید وسط دو چشمش نوشته شده است: از رحمت خدا مأیوس شده است. خودکشی:

رفتارهای دال بر میل به خودکشی و یا قصد آسیب رساندن به خود در میان الکلی ها در مقایسه با دیگران شیوع بیشتری دارد. شش تا هشت درصد مصرف کنندگان مقادیر زیان آور الکل، اقدام به خودکشی می کنند برخی مطالعه ها نشان داده که اختلالات دو قطبی و اختلالات کنترل تکانه یی، در میزان بالای وابستگی به الکل میتواند رخ دهد علاوه بر این، سوء مصرف الکل و وابستگی به آن، در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نیز شایع است و علائم بیماری را تشدید میکند.

توهم: توهم های گذرای بینایی یا شنوایی در برخی مصرف کنندگان مقادیر زیاد الکل دیده می شود. در نوعی اختلال که توهم زدگی الکلی نامیده می شود، فرد دچار توهم شنوایی پریشان کننده می شود که شامل صداهای تهدید کننده است همچنین بیماری های دمانس، مانند آلزایمر نیز می تواند ناشی از مصرف الکل باشد یا در اثر نوشیدن آن شدیدتر شود. از طرفی دیگر، دانشمندان طب سنتی نیز شرب خمر را موجب نسیان دانسته اند رسول خدا (ص) میفرمایند: هنگامی که شرابخوار سخن گفت او را تصدیق نکنید و وقتی خواستگاری کرد به او زن ندهید و هنگامی که مریض شد از او عیادت نکنید و هنگامی که مُرد به

تشییع جنازش نروید و او را بر امانتی امین قرار ندهید؛ پس کسی که او را امین حساب کرد بر امانتی؛ و از بین برد، بر خداوند نیست که آن امانت را حفظ کند و او را نباید برای کاری اجیر کرد. خداوند در سوره ی نسا میفرماید: اموال خود را به دست سفیهان ندهید؛ و چه کسی سفیهتر از شرابخوار است

تأثیر الکل بر سیستم اعصاب مرکزی و محیطی اطبای سنتی شرب خمر را یکی از علل سرسام دانسته اند در طب کلاسیک اعتقاد بر این است که برخلاف بیشتر مواد سوء مصرفی که گیرنده های هدف مشخصی دارند، هدف ملکولی واحدی، میانجی آثار الکل شناخته نشده است. نظریه ای دیرینه یکی از اثرهای بیوشیمیایی الکل را، تأثیر آن بر غشای نورونها میداند. طبق این نظریه، فعالیتهای کانال یونی الکل وابسته به گیرندههای نیکوتینیک استیل کولین، با الکل تقویت میشود، درحالیکه فعالیتهای کانال یونی مربوط به

گیرندههای -؛ و گیرنده ۳ سروتونین تیپ A Valtage های گابا نوع ۳- مهار میشوند. نتیجهی خالص gated فعالیتهای مولکولی الکل در مغز مانند باربیتوراتها و بنزودیازپینها، بهصورت تسکینی است و میتواند منجر به تحمل و وابستگیهای متقابل شود. در نتیجه مهم ترین اثرالکل، تضعیف دستگاه اعصاب مرکزی است نوروپاتیک در افراد تشخیص داده شده با زوال عقل الکلی، شامل آتروفی قشر مغز، از دست دادن نورون های قشر مغز و بزرگی بطن های جانبی است

عوارض مزمن ناشی از سوء مصرف الکل شامل جنون، نوروپاتی الکلی و زوال عقل الکلی است. جنون، نوعی اختلال فراموشی مزمن است که بهصورت فراموشی آنتروگريد و رتروگريد ظاهر میشود و می تواند در افراد دارای انسفالوپاتی رخ دهد و معمولاً افراد از اختلال حافظه ی خود بی اطلاع هستند. محتملترین علت

اختلال حافظه، ضایعات در هسته ی پستی میانی تالاموس است. امام صادق (ع) در مورد زوال عقل شراب فرمودند: شراب، مادر تمام گناهان است و سبب رسیدن خوردگانش به هر شری است. عقل او را میگیرد؛ پس خدای خود را در آن حال نمیشناسد و هر گناهی که پیش آید انجام میدهند. نوروپاتی الکلی شایعترین عارضه ی عصبی در افراد معتاد به الکل است. این افراد دچار پارستزیا، درد، ضعف و کاهش احساس دما هستند. بهطور معمول، تخریب و دمیلینه شدن آکسون، احتمالاً به علت اثر نورو توکسیک اتانول بر اعصاب محیطی است. همچنین مصرف الکل با افزایش خطر سکته ی مغزی و خونریزی ساب آراکنوئید همراه است در بررسی آثار زیان آور اتانول بر یادگیری و حافظه ی فضایی، مشخص شد که هیپوکامپ که نقش اصلی را در روند یادگیری فضایی دارد، علاوه بر این با مصرف الکل در دوره ی حاملگی دچار، صرع ناشی از الکل نیز در افراد با مصرف بالای الکل ایجاد می شود که با حمله های مکرر بدون سابقه ی قبلی، اختلالاتی صرع دیده می شود

: تأثیر الکل بر سیستم قلب و عروق کاردیومیوپاتی الکلی نوعی بیماری است که در آن بهعلت نارسایی قلبی ایجاد می، سوء مصرف درازمدت اتانل شود. این بیماری نوعی از کاردیومیوپاتی اتساعی (کاردیومیوپاتی دیلاتاتیو) است که بهدنبال آثار سمی مستقیم الکل بر بافت قلبی، موجب ناتوانی قلب در پمپاژ مؤثر خون میشود. از دیگر آثار الکل بر قلب، فیبروز و هیپرتروفی (بطنی) است. و نیز افزایش خطر فیبریلاسیون دهلیزی گرم در روز، موجب ۳۰ مصرف الکل در مقادیر بالاتر از افزایش احتمال سکته ی ایسکمیک و هموراژیک قلبی می شود

علاوه بر این، افزایش مصرف الکل موجب افزایش فشار و مصرف بالاتر آن موجب تداخل اثر داروهای خون در پایین آوردن فشارخون نیز خواهد شد امام رضا (ع) نیز درباره‌ی ضررهای شراب فرمودند: شراب موجب عوارض قلبی است و در آن (قلب) ضایعاتی بهوجود می‌آورد. شراب دندانها را سیاه و دهان را متعفن میکند و موجب ایجاد بیماری مهلک در بدن میشود

تأثیر الکل بر سیستم اندوکرین پانکراتیت مزمن معمولاً در پی حمله‌های مکرر پانکراتیت حاد و بهدنبال بهبودی کامل نیافتن پانکراس بعد از هر حمله رخ میدهد. پانکراس توانایی تولید آنزیم های گوارشی و هورمون های ضروری مانند انسولین را از دست می دهد و ، او دیابت نوع ادیابت ایجاد میشود. بنابراین، دیابت نوع می تواند از عواقب مصرف بیش از حد الکل باشد در مطالعه‌های مختلف، کاهش چشمگیر فرآیند رمودلینگ استخوانی، کاهش سطح منیزیم و کلسیم خون و افزایش سطح پاراتیروئید هورمون، در افراد الکلی دیده شده). بیماری تیروئید نیز میتواند از عوارض استفاده‌ی بیش از حد الکل، سوء استفاده و یا وابستگی به آن باشد. تأثیر الکل بر سیستم ایمنی مصرف مزمن بیش از حد الکل منجر به افزایش بیماری و مرگ و میر ناشی از بیماری های عفونی میشود. بر اساس مطالعه‌ها، مصرف الکل با سرکوب سیستم ایمنی، موجب مستعد شدن برای ابتلا به پنومونی باکتریایی، سل ریوی و میشودCهپاتیت

بر سیستم خونساز بدن

بهعلت سوءمصرف الکل احتمال ایجاد دو نوع آنمی میکروسیتیک و ماکروسیتیک وجود دارد. آنمی ماکروسیتیک می و یا بیماری B12تواند بهدلیل کمبود فولات یا ویتامین بروز کند. با پیشرفت بیماری اکبدی با افزایش ام سی وی کبدی پلاکتها کاهش مییابند، که این اتفاق گاهی منجر به خونریزی گوارشی میشود

تأثیر الکل در وقوع سرطان: بنا به اعلام وزارت بهداشت بریتانیا، نوشیدن الکل به هر اندازه بی، خطر ابتلا به سرطان را افزایش میدهد. مصرف الکل، ابتلا به سرطان سر و گردن شامل دهان، حلق، حنجره، مری و همچنین سرطان کبد را افزایش میدهد طبق مطالعه های انجام شده مصرف متوسط الکل موجب افزایش خطر ابتلا

سرطان اندومتر پستان در زنان مصرف کننده‌ی الکل میشود ائمه ی اطهار نیز شراب را بهوجود آورنده ی امراض مهلک دانسته و بیان کرده اند. شراب موجب عوارض قلبی میشود و در آن ضایعاتی بهوجود می‌آورد. شراب دندانها را سیاه و دهان را متعفن میکند و موجب ایجاد بیماری مهلک در بدن میشود. دین اسلام برنامه ی جامعی برای سعادت دنیا و آخرت انسان محسوب میشود و در بردارنده‌ی احکام و دستورهای است که همواره سلامت انسان را مدنظر قرار داده است. از جمله‌ی این دستورها، حکم منع مصرف مشروبات الکلی است. بررسی مطالعه‌ها نشان میدهد مصرف اتانل منجر به ایجاد ۲۰ درصد از آسیبهای روانی و جسمانی متعددی میشود. درصد از زنان، در بسیاری از جوامع غربی با ۱۰مردان و بیماریهای مرتبط با مصرف الکل درگیر هستند. مصرف اتانل در سیستم اعصاب مرکزی و محیطی، منجر به تضعیف دستگاه اعصاب مرکزی، تغییرهای نوروپاتیک شامل آتروفی قشر مغز، ، نوروپاتی الکلی، زوال عقل الکلی، افزایش ۲، انسفالوپاتی اجنون خطر سکته‌ی مغزی، خونریزی ساب آراکنوئید، وقوع صرع و اختلال در روند یادگیری فضایی میشود. علاوهبراین، مصرف اتانل در سیستم قلب و عروق منجر به کاردیومیوپاتی الکلی، فیبروز و هیپر تروفی بطنی، افزایش خطر فیبریلاسیون دهلیزی، افزایش احتمال سکته‌ی ایسکمیک و هموراژیک قلبی و افزایش فشار خون میشود. در سیستم تولید مثل نیز مصرف آن منجر به تخریب پیشرونده‌ی ساختمان بافتی بیضه و تخمدان، اختلال در نعوظ یا انزال تأخیری، اختلال در تعادل هورمون های جنسی، کاهش تولید اسپرم، کاهش لیبیدو، اختلال سیکل جنسی و تأخیر در ایجاد ارگاسم زنان میشود. مصرف اتانل در سیستم گوارش نیز موجب ایجاد کبد چرب، سیروز، هپاتیتالکلی و پانکراتیت؛ در سیستم اندوکرین موجب دیابت نوع ، اختلال در استخوانسازی و بیماری تیروئید؛ در سیستم IIIایمنی موجب سرکوب سیستم ایمنی؛ در سیستم خونساز موجب آنمی میکروسیتیک، ماکروسیتیک و سیدروبلاستیک؛ در سیستم تنفسی

منجر به پرخونی در عروق سپتوم آلوئولار همراه با خونریزی و افزایش خطر بستری شدن بهعلت پنومونی؛ و درنهایت در جنین منجر به اختلالهای رشد، اختلالهای کرایوفیشیال، اختلالهای اسکلتی- عضلانی، اختلالهای ذهنی و سیستم عصبی و همچنین افزایش احتمال ابتلا به بسیاری از سرطانها در انسان خواهد

شد. آنچه از بررسی متون علمی نوین برمیآید حاکی از آسیب فراگیر بدن بهدنبال مصرف الکل است که با فرمانهای دین مبین اسلام همسو است و نشان میدهد که آیین اسلام تنها به عصر ظهورش تعلق نداشته و برنامه‌ی جامعی برای سعادت دنیوی و اخروی انسان محسوب میشود



سکته مغزی



نسیم سالاری بهداشت عمومی ۹۸

سکته مغزی نوعی اختلال نورولوژیک ناگهانی است که به علت عروق کانونی قابل انتساب است که به دنبال آن خونرسانی به ناحیه ای که دچار سکته مغزی شده است مختل می شود. به بیان دیگر اگر خون رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شده و متوقف گردد، این قسمت از مغز دیگر نمی تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد. این وضعیت را اصطلاحاً سکته مغزی می نامند.

سکته مغزی می تواند به عللی مانند بسته شدن یا پاره شدن یکی از رگ های خون رسان مغز ایجاد شود. سکته مغزی در مردان بیشتر از زنان است. معمولاً قبل از بروز سکته مغزی علائم هشداردهنده ای وجود ندارد یا اینکه علائم بسیار جزئی هستند. بعد از بروز سکته مغزی بیمار باید بلافاصله در بیمارستان بستری گشته تا از بروز صدمات دائمی به مغز جلوگیری شود.

عوارضی که بعد از سکته مغزی ایجاد می شود بستگی به محل سکته و وسعت بافت های گرفتار شده مغز دارد. عوارض سکته مغزی از عوارض خفیف و گذرا مثل تاری دید تا عوارض فلج کننده دائمی یا حتی مرگ را شامل می شود اگر این علائم در طول ۲۴ ساعت از بین بروند این وضعیت را اصطلاحاً حمله ایسکمی گذرا می نامند که یک علامت هشداردهنده از یک سکته مغزی احتمالی در آینده می باشد. سکته مغزی سومین عامل مرگ و میر در جهان است. آمار سکته مغزی در ایران نیز چندان مناسب نیست. پزشکان ایرانی می گویند افراد در ایران ۱۰ سال زودتر از سایر کشورها به سکته مغزی مبتلا می شوند.

متخصصان کم تحرکی، مصرف بی رویه نمک و چربی، چاقی، استعمال دخانیات و در مجموع رژیم نامناسب غذایی را عاملی برای حرکت به سمت سکته های مغزی ایرانیان می دانند.

براساس آمار میدانی سکته های مغزی در مردان ایرانی ۲۵ درصد بیشتر از زنان است. دبیر انجمن سکته مغزی ایران اعتقاد دارد که این سکته به عنوان دومین عامل مرگ و میر در ایران و برخی از کشورهای درحال پیشرفت است. پژوهش ها نشان می دهند گرچه اشراف بر زبان دوم احتمالاً بی ارتباط با سلامت فیزیکی به نظر می رسد، اما ظاهراً این مهارت از مغز در برابر آسیب های ویرانگر به عملکردهای مغزی محافظت می کند و افرادی که در سخن گفتن به دو زبان مهارت دارند، احتمال بهبودی و درمان آن ها در صورت بروز سکته مغزی، دوبرابر دیگران است.

انواع سکته مغزی

حدود ۸۵ درصد از تمام موارد سکته ها بر اثر بسته شدن یک شریان مغزی با یک لخته خون (ترومبوز که اصلی ترین عامل تشکیل آن آزار آندوتلیوم است) که به آن سکته مغزی ایسکمیک گفته می شود.

از تمام موارد سکته های مغزی بر اثر بسته شدن یک شریان مغزی با یک لخته خون که به آن اصطلاحاً ترومبوز مغزی گفته می شود ایجاد می گردد. دیگر عوامل عمده سکته مغزی را آمبولی مغزی و خون ریزی مغزی تشکیل می دهند.

آمبولی مغزی وقتی رخ می دهد که تکه ای از یک لخته خون که در جای دیگر بدن مثل قلب یا رگ اصلی گردن ساخته شده، خود را از طریق جریان خون به یکی از شریان های خون رسان مغز برساند و در آنجا گیر کند. حدود یک چهارم از سکته های مغزی بر اثر آمبولی مغزی بروز می کند. خونریزی مغزی باعث حدود ۱۵ درصد سکته های مغزی می باشد بر اثر پاره شدن

یکی از شریان های مغز ایجاد می شود. در این موارد خون بر روی بافت های اطراف آن ریخته می شود. لخته های خونی که باعث ترومبوز و آمبولی مغزی می شوند احتمال زیادی دارند که در یک شریانی که بر اثر آترواسکلروسیس آسیب دیده است ساخته شده باشند. تصلب شراین وضعیتی است که در آن دیواره رگ ها بر اثر رسوب چربی سفت می شود. عواملی که باعث افزایش احتمال ایجاد تصلب شراین می شود عبارتند از سیگار کشیدن، مصرف زیاد چربی در رژیم غذایی، دیابت و وجود مقدار زیادی چربی در خون.

آمبولی مغزی ممکن است بر اثر اختلال در ریتم ضربان قلب، اختلالات دریچه ای قلب یا سکته قلبی که به تازگی رخ داده است، ایجاد شود که تمام این موارد می توانند باعث ساخته شدن یک لخته خون در قلب شوند.

خطر بروز آمبولی مغزی، ترومبوز مغزی و خون ریزی مغزی با بالا رفتن فشار خون افزایش می یابد. در بیماری سلول داسی شکل (سیکل سل) که یک ناهنجاری گلبول های قرمز خون می باشد، بخاطر شکل گلبول های قرمز که به صورت داس در می آیند و احتمال چسپیدن به هم و گیر کردن در عروق خونی را دارند، خطر ترومبوز مغزی افزایش می یابد. گاهی ترومبوز ممکن است بر اثر تنگ و باریک شدن شریان های خون رساننده به مغز بخاطر التهاب ایجاد گردد. التهاب شریان ممکن است به علت وجود یک بیماری سیستم ایمنی بدن به بافت های سالم بدن حمله کند.

در سکته های مغزی خون ریزی دهنده که ناشی از پاره شدن یک رگ خونی در داخل یا سطح مغز می باشند وقتی که یک رگ خونی پاره می شود، دیگر حس به سلول های مغزی نمی رسد، به علاوه نشت خون از رگ پاره شده، می تواند به بافت مغزی آسیب جدی وارد نماید.

در بیشتر افراد علائم سکنه مغزی به سرعت و در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه بعد از وقوع سکنه خود را نشان می دهند. علائم هر سکنه مغزی بستگی به قسمتی از مغز دارد که دچار گرفتاری شده است. این علائم امکان دارد شامل موارد زیر گردد:

- ۱ ضعف و کرختی صورت و بازوها یا پاها به خصوص در یک طرف بدن (همی بارزی) ۲ فلج صورت، بازوها و پاها در همان طرف (همی پلژی) ۳ عدم تعادل و لنگ زدن (آتاکسی) ۴ اختلال در تکلم یا در درک کلام (دیس آرتری) ۵ اشکال در بلع (دیس فازی) ۶ کرختی و سوزش قسمت های بدن ۷ اشکال در درک وضعیت و موقعیت (پارستزی) ۷ دوبینی ۸ تاری دید یا ازدست دادن بینایی به خصوص در یک چشم ۸ سردرد شدید و ناگهانی ۹ از دست دادن حافظه کوتاه مدت و طولانی مدت ۱۰ اختلال در قضاوت ۱۰ سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی ۱۱ بی اختیاری ادرار و مدفوع ۱۲ اشکال در پیدا کردن کلمات و فهمیدن آن چیزی که دیگران می گویند ۱۳ عدم توانایی در انجام حرکات ظریف

اگر سکنه مغزی شدید باشد، قسمت هایی از مغز که کنترل تنفس و فشار خون را برعهده دارند ممکن است گرفتار شده یا اینکه ممکن است شخص به اغما رفته و نتایج مرگباری را به دنبال داشته باشد.

نحوه درمان:

درمان اولیه پس از وقوع یک سکنه مغزی شامل تحت نظر گرفتن دقیق فرد و انجام اقدامات پرستاری برای محافظت راه تنفس او می باشد. اگر در سی تی اسکن دیده شد که یک لخته خون در شریان وجود دارد. باید فوراً با استفاده از داروهای ترومبولیتیک اقدام به حل آن نمود. این درمان ممکن است باعث بهبود عواقب سکنه مغزی بشود اما در هر موردی نباید آن را بکار برد، زیرا باعث افزایش خطر بروز خون ریزی در مغز می شود.

انجام درمان طولانی مدت برای کاهش خطر وقوع سکنه های مغزی بعدی بستگی به این دارد که علت ایجاد این سکنه مغزی چه بوده است و یکی از راه های درمان سکنه ناشی از انسداد عروق، حل کردن لخته مسدود کننده رگ است. این کار با استفاده از دارویی به نام

Alteplase یا به اختصار tpa انجام می شود. البته tpa

خطراتی هم دارد برای مثال tpa بعد از اثر گذاری و عمل ترومبولیز به درون مغز تراوش می کند و به دلیل نیمه عمر بالا و پروتئاز بودن روی پروتئین سازنده عروق خونی PDGF_CC اثر می گذارد و سپس روی گیرنده آن اثر می گذارد و سرانجام سازوکاری که از مغز در سموم محافظت می کرد (سد خونی مغزی یا BBB) مختل می کند و ادم وازونیک را به وجود می آورد به علاوه باعث پارگی عروق مغزی در آن ناحیه می شود.

اگر مشخص شد که یک شریان دچار تنگی شده است ممکن است با جراحی بتوان آن را باز نمود، بعد از بروز یک سکنه مغزی که علتش خون ریزی و پاره شدن یک شریان بوده است، درمان بر روی زمینه ایجاد آن متمرکز می شود. درمان طولانی مدت آن ممکن است شامل تجویز داروهای ضد فشار خون باشد تا فشار خون را پایین آورده و از احتمال خونریزی های بعدی جلوگیری کند. اگر سکنه مغزی بر اثر التهاب شریان باشد، داروی کورتون دار تجویز می شود.

در بیشتر موارد سکنه های مغزی، درمان های توانبخشی مثل فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتاردرمانی چه در بیمارستان و چه در خانه ضروری می باشد. بدون شک یکی از مهمترین مراحل درمانی بیماران سکنه مغزی توانبخشی تحت نظر یک تیم توانبخشی است که اعضای تیم شامل متخصص طب فیزیکی و توانبخشی کاردرمانگر فیزیوتراپیست ارثوپی فنی، شنوایی شناس، گفتار درمان، بینایی شناس، کارشناس تغذیه، پرستار توانبخشی، مددکار اجتماعی و خانه ساز (home maker) می باشد.

پیشگیری:

شما می توانید با انجام اقدامات زیر جان خود را نجات داده و از ایجاد ناتوانی پس از سکنه مغزی پیشگیری نمایید:

۱ سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری کنید.

۲ در صورت بالابودن کلسترول خونتان، آنرا تحت درمان قرار دهید.

۳ غذاهای حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک را مصرف کنید.

۴ از لحاظ جسمانی فعال باشید.

۵ داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

۶ وزن خود را کنترل نمایید.

۷ در صورتیکه دچار دیابت (بیماری قند خون) هستید قند خون خود را کنترل کنید.

منابع:

<https://fa.m.wikipedia.org>

ویکی پدیا

thc.tums.ac.ir

مرکز قلب تهران



موج بعدی کرونا ویروس وابسته به رفتار ما



فاطمه دهقان پور بهداشت عمومی ۹۸

تقریباً ۶ ماهیست که درگیر مهمان ناخوانده ای هستیم به نام کرونا ویروس...

ویروسی که روز به روز رفتار عجیب تری از خود نشان می دهد، آنقدر عجیب که گاهی ذهنمان بی هیچ سند قطعی و رسمی به سوی بیوتروریسم بودن آن میرود آمارها حاکی از آن است که این روزها این ویروس عجیب و وحشتناک سلامت بسیاری از هموطنانمان را بیش از پیش درگیر کرده است

آیا باخبر هستید که آمار مرگ و میر مبتلایان در چند وقت اخیر رو به افزایش بود است؟

آیا میدانید این ویروس منحوس ارگان های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار میدهد؟؟

سخنان دکتر مهرناز اسدی فوق تخصص بیماری های ریه و تنفسی را شنیده اید که از نگرانی هایش میگوید که علاوه بر افزایش موارد ابتلا در روزهای اخیر شاهد آن هستیم که کرونا دیگر سن نمی شناسد یعنی در موج اخیر شاهد تعداد زیادی از بیمار جوان با حال وخیم هستیم... هم اکنون ۵۰ درصد از بیماران ICU آسین بین ۳۰ تا ۴۰ سال را دارند

وضع وخیم امروز کشور نشان از بی توجهی ما در دو هفته گذشته دارد اینکه کاهش موارد ابتلا و فوت را نشان از تمام شدن این بیماری دانستیم و رعایت پروتکل های بهداشتی را فراموش کردیم

طولانی مدت شدن این شرایط موجب شد که اوضاع را عادی بدانیم، آنقدر عادی که حتی دیگر آمار روزانه فوتی ها ما را به فکر فرو نمی برد و تنها همچو یک رقم عادی از کنارش میگذریم فراموش کرده ایم که این اعداد و ارقام هریک هموطنان و شاید عزیزانمان باشد

وقت آن است که بگوییم مرگ همیشه برای همسایه نیست ...

بنا بر سخنان دکتر گویا رئیس مرکز مدیریت های بیماری های واگیر :

(روزی گفته میشد که کرونا تنها دستگاه تنفسی را درگیر میکند اما امروز مشخص شده است همه دستگاه های بدن را میتواند درگیر میکند

اگر امشب ۱۵۰ نفر در مراسم عروسی شرکت می کند ۳ روز بعد ۱۲۰ نفر به این بیماری مبتلا میشود، در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد موارد ابتلا کم علامت و خفیف هستند

بی تردید با موج بعدی بیماری روبرو خواهیم شد و نمی دانیم در فصل سرما چه اتفاقی خواهد افتاد)

امان از موج بعدی این ویروس منحوس ... در میان تمام نظریه هایی که در خصوص موج بعد کرونا ویروس وجود دارد یکی از همه محتمل تر است اینکه اگر شیوع کرونا کنترل شود موج دوم بسیار خفیف خواهد بود

باید بدانیم همه چیز بستگی به رفتار ما دارد اگر فاصله گذاری اجتماعی و پروتکل های بهداشتی رعایت شود موج بعدی کرونا خفیف تر روی می دهد هم اکنون راهی نداریم جز رعایت کردن و هشدار دادن ...

به تعبیر جالب دبیر سازمان جهانی بهداشت؛ ما هرگز از گفتن این مساله خسته نمیشویم که بهترین راه بیرون رفتن از پاندمی کرونا رویکرد جامعه است.

نه تست تنها

نه فاصله گذاری فیزیکی به تنهایی

نه کشف موارد تماس به تنهایی

نه ماسک به تنهایی

بلکه همه این ها را انجام میدهیم ...

باشد که هر چه زودتر شاهد پاک شدن جهان از شر این ویروس منحوس باشیم...



۱۰ تمرین برای کاهش وزن و لاغری که می توانید در خانه انجام دهید:



علی رضا زارعی بهداشت عمومی ۹۶

هنگامی که تصمیم گرفتید بدن سالم داشته باشید، می توانید این ۱۰ ورزش مطمئن را در خانه انجام دهید. کراچ:

از چرخاندن طناب شروع کنید و سپس به سمت الگوهای پیچیده بروید. لانگ راه رفتن:

پل: به پشت خود دراز بکشید. زانوها را روی زمین خم کنید. سپس باسن خود را بلند کنید و آن را به موقعیت اصلی برگردانید. حداقل ۱۵ بار در یک ست این تمرین را تکرار کنید.

شنا:

شنا یک تمرین عالی برای کار کردن کل بدن، به خصوص سینه است. دست هایتان را روی دو طرف سینه خود قرار دهید. در هنگام دراز کشیدن روی دست خود، از وزن بدنانتان پشتیبانی کنید. حالا بدن خود را بلند کنید و آن را با خم کردن آرنج به موقعیت شروع پایین ببرید. شما می توانید این تمرین را برای کار بر روی عضلات سه سر خود با حرکت دادن دست هایتان به کمر خود تغییر دهید. اگر در ابتدا سخت بود می توانید زانوها را خم کنید.

این حرکت برای از دست دادن چربی شکم مناسب است با دراز کشیدن به پشت خود شروع کنید. زانوها را خم کنید و دست هایتان را روی سینه و یا پشت سرتان قرار دهید. سپس پشت شکم را عقب بکشید و ماهیچه های آن را منقبض کنید تا تیغه شانه را بلند کنید. دقت کنید که گردن تان صاف باشد و از بازوهایتان استفاده نکنید، تا بالاتنه تان را بالا بکشید. به موقعیت شروع پایین بروید و دوباره تکرار کنید. پلانک جانبی:

این تمرین برای بازوها، تنه، کمر و پاها تلاش می کند. با دراز کشیدن روی پهلوی خود شروع کنید. آرنج تان را زیر شانه قرار دهید. سپس بدن خود را طوری بالا ببرید که تمام وزن روی انگشتان پا و آرنج قرار گیرد. تمديد بازگشت:

هم چنین به عنوان سوپرمن هم شناخته می شود، این یک تمرین کمری عالی در خانه است. روی زمین دراز بکشید. سپس یکی از بازوهایتان را در هوا بلند کنید و تا جایی که می توانید پاها را در هوا بالا ببرید. سرتان را صاف نگه دارید تا یک ضمیمه کامل در پشت خود داشته باشید. چند ثانیه صبر کنید و به موقعیت اولیه برگردید

پرش با طناب:

این یکی از آسان ترین تمرین های لاغری است که در خانه انجام می شود. شما می توانید با یک مجموعه ساده

لانگ یک ورزش ماهیچه ای بزرگ برای پاها است. همچنین بر روی تنه شما هم کار می کند. با پاها خود شروع کنید. یک قدم بزرگ با پای راست خود بردارید. سپس زانوی چپ را به پایین خم می کند. زانوی خود را به موقعیت شروع قرار دهید و در طرف مقابل آن را تکرار کنید.

اسکات:

پاها را در شروع باز کنید. سپس باسن خود را پایین بکشید، طوری که انگار روی یک صندلی نشسته اید. دقت کنید که زانو تا قوزک پا تکان نخورد. به نقطه شروع برگردید و تکرار کنید

پلانک کرا:

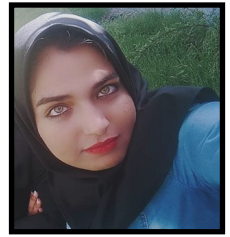
این ورزش یک ورزش عالی برای عضلات شکم است و یک ورزش کمر خوب در خانه است. بدن خود را به یک موقعیت چوبی با بدن خود بیاورید که توسط انگشتان پا و بازوهای شما حمایت می شود. سپس زانوی خود را به یک طرف تا آرنج در یک طرف قرار دهید. از طرف دیگر تکرار کنید. این باعث می شود که وزن از یک طرف به طرف دیگر تغییر یابد و استقامت و پایداری زیادی به شما بدهد

اسکیت:

این یک ورزش هوازی خوب و یک ورزش پا ساده در خانه است. حالت نیمه اسکات داشته باشید. سپس به یک طرف خیز بردارید. پایتان را روی زمین قرار دهید و در طرف دیگر آن را مجدداً تکرار کنید.



دستگاه گوارش



زهرا امیری بهداشت عمومی ۹۶

لوزالمعده نوعی غده گوارشی است. جای آن در زیر و اندکی پشت معده است. سر پهن آن به طرف دوازدهه و نوکش متوجه طحال است.

کیسه صفرا

سلولهای کبدی مواد لازم برای ساخته شدن صفرا را از خون می گیرد سپس صفرای ساخته شده به کیسه صفرا می رود و در آنجا ذخیره می شود. همراه با ورود غذا به روده باریک کیسه صفرا منقبض شده و مقداری صفرا از مجرایبی که در انتها با مجرای لوزالمعده مشترک است وارد دوازدهه می شود. مهمترین عمل صفرا کمک به هضم چربیهاست. عمل دیگر صفرا خنثی کردن حالت اسیدی شیر معده است.

دندان: دستگاه گوارش یکی از دستگاههای فعال در بدن انسان و بعضی از جانداران است.

ساختار بافتی دندانهای شیری (۲۰ عدد) و دندانهای دایمی (۳۲ عدد) مشابه است.

حلق

حلق چهار راهی است که از جلو به دهان ، از بالا به حفرات بینی و از پایین به مری و نای راه دارد و از این رو لقمه غذا یا تکه ای از آن می تواند به سه راه دیگر راه یابد

معده:

معده هر دو عمل ذخیره و هضم غذا را انجام می دهد. سه نوع غده در معده یافت می شود.

روده کوچک:

روده کوچک لوله ای است به طول چهار متر که بین معده و روده بزرگ قرار دارد. دارای سه بخش دوازدهه ، ژژونوم (روده ته) و ایلئوم (روده دراز) است.

روده بزرگ:

چینه های حلقوی و پرز در روده بزرگ وجود ندارد کریبیت وجود دارد و بسیار عمیق است. متوسط قطر آن حدود ۶ سانتیمتر است اما در قسمتهای آخر باریکتر می شود طول آن ۱٫۵ تا ۱٫۸ متر است.

آپاندیس:

زائده این انگشتی شکل و شبیه کولون (روده بزرگ) است. دارای فضای درونی کوچک و فولیکول لنفاوی فراوان در آستر مخاط و زیر مخاط است. و طول آن ۸ تا ۱۰ سانتیمتر بوده و فاقد پرز است. آپاندیس ممکن است عفونی شود و آپاندیسیت ایجاد کند.

لوزالمعده

دستگاه گوارش یکی از دستگاههای فعال در بدن انسان و بعضی از جانداران است. دستگاه گوارش انسان که از دهان تا مقعد امتداد دارد، از لوله گوارشی و غده های گوارشی تشکیل شده است و حدود هفت متر طول دارد. غدد گوارشی شامل غده های بزاقی، غده های دیواره معده و روده، پانکراس یا لوزالمعده و کبد است. لوله گوارشی نیز شامل دهان، حلق، مری، معده، روده باریک، روده بزرگ و راست روده می شود. دستگاه گوارشی با گرفتن غذا ، تخریب مکانیکی ، هضم و جذب و دفع موادی که هضم نشده اند انجام وظیفه می کند. مواد حاصل از گوارش از طریق گردش خون و لنف به بافتهای بدن حمل می شوند. در نهایت این مواد به درون سلولها رفته و در فعالیت آنها شرکت می کنند. دستگاه گوارش شامل اندامهای اصلی نظیر دهان ، مری ، روده ها و غدد ضمیمه می باشند. دهان اندام ورودی لوله گوارشی است.

دهان:

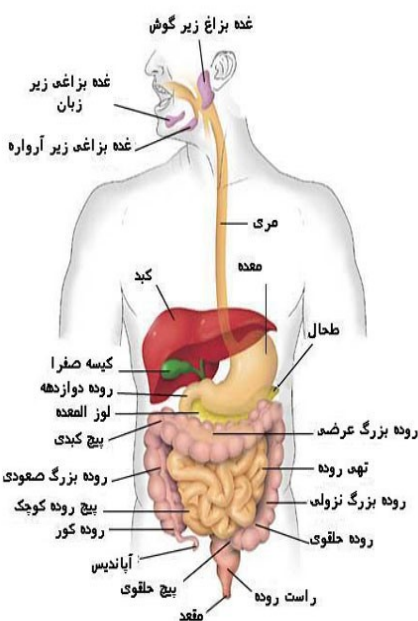
نقش دهان در گوارش از یک سو تشخیص کیفیت غذا و از سوی دیگر گوارش آن است دهان بوسیله پوشش مطبق سنگفرشی کراتینه شده یا نیمه کراتینه آستر شده است

غدد بزاقی:

غدد بزاقی بر حسب نوع ترشح به سه دسته تقسیم می شوند. سرریزی ، موکوسی و مختلط

زبان:

زبان دارای دستجات ماهیچه مخطط است که توسط مخاط پوشیده شده است.



رعایت پروتکل بهداشتی در خوابگاه و مراقبت های خوابگاهی



زهرا سادات سید موسوی مامانی ۹۸



حضور دانشجویان دارای واحدهای عملی،
بارعایت طرح فاصله گذاری اجتماعی و نکات
بهداشتی آغاز شده است.

دستورالعمل بهداشتی در خوابگاه های
دانشگاه علوم پزشکی در دوران شیوع
ویروس کرونا (کووید ۱۹) با رعایت پروتکل
بهداشتی به شرح زیر می باشد:

فضای خوابگاه های قبل از ورود دانشجویان
به طور کامل ضدعفونی گردیده است.
ظرفیت اتاق ها به دو نفر دانشجو در یک اتاق
کاهش یافته است.

دانشجویانی که در خوابگاه مستقر هستند
باید در سامانه سلامت هم ثبت نام کنند.
در سالن های اصلی خوابگاه مایع ضدعفونی
کننده گذاشته شده است.

ماسک و دستکش و ژل ضدعفونی کننده به
اندازه نیاز در پکیج های بسته بندی تحویل
دانشجو می گردد.

در سلف سرویس دانشگاه طبخ غذا با رعایت
پروتکل بهداشتی برای تغذیه دانشجو انجام
می شود اما توزیع فقط در خوابگاه به صورت
شخصی در سه نوبت (صبحانه ناهار شام) با
حفظ فاصله فیزیکی و پروتکل بهداشتی

انجام می گردد.

فضاهای عمومی در خوابگاه از جمله
آشپزخانه، اتاق ها، سرویس های بهداشتی
هر روز ۲ تا ۳ بار ضدعفونی و گندزدایی می
شوند.

حمل و نقل با وسایل نقلیه با حفظ و رعایت
پروتکل بهداشتی صورت می پذیرد.

رعایت پروتکل مربوط به بهداشت فردی نظیر
پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن، پرهیز
از اجتماعات غیر ضروری، شست و شوی مکرر
دست ها، اندازه گیری منظم دمای بدن، عدم
استفاده از تلفن همراه در راهروها و مکان
های عمومی خوابگاه، رعایت فاصله گذاری
اجتماعی در اماکن عمومی خوابگاه و
دانشکده ها از الزامات این پروتکل هست.

همه چیز در مورد صبحانه



معصومه اکرامی مامائی ۹۶

فواید صبحانه

صبحانه چه چیزی به ما می دهد؟

گلوکز

گلوکز که منبع انرژی بدن است، با مصرف کربوهیدرات شکسته شده و جذب می شود. در اول صبح، که حداقل ۱۰ الی ۱۲ ساعت از آخرین خوراک شما می گذرد، سطح گلوکز بدن پایین است. وقتی این اتفاق می افتد، بدن با آزاد کردن گلوکزی که در بافت های عضلانی و کبد ذخیره شده است، و گلیکوژن نامیده می شود، کمبود گلوکز را جبران میکند. وقتی همه انرژی گلیکوژن نیز تمام شد، بدن اسیدهای چرب را برای تولید انرژی تجزیه میکند. بدون کربوهیدرات، اسیدهای چرب نیمه کاره اکسید می شوند، که ممکن است موجب پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. از اینرو، صبحانه می تواند میزان انرژی بدن و همچنین متابولیسم را در طول روز تقویت کند.

ویتامین ها، مواد معدنی، و موادمغذی لازم

صبحانه حجم قابل توجهی از موادمغذایی مورد مصرف در طول روز را تامین میکند و این فرصت را به شما می دهد که از موادمغذایی تقویت شده مثل آهن، ویتامین B و فیبر استفاده کنید. ویتامین ها، مواد معدنی و سایر موادمغذایی مورد نیاز بدن فقط از طریق خوردن غذا به دست می آید. از اینرو، گرچه بدن می تواند انرژی کافی تا وعده غذایی بعد را تامین کند، با اینحال باز هم باید برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین ها و موادمعدنی بدن را بالا نگه دارید.

چرا صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است؟ پس از پایان خوابیدن و ۸ تا ۱۰ ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است. این، بیشترین وقفه

□ توازن انسولین بدن را حفظ می کند .

□ اعمال بدن را تنظیم می کند .

□ علاقه مفرط به خوردن مواد قندی و نشاسته ای را کم می کند .

□ گلوکز بدن را متعادل نگه می دارد و در نتیجه جریان انرژی را ثابت می کند .

□ به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند .

□ تمرکز ، هوش و فعالیت ذهنی را تقویت می کند .

□ خلق و خو را آرام می کند .

□ از ضعف و خستگی مفرط در طول روز جلوگیری می کند .

□ کمک می کند فرد کالری بیشتری بسوزاند و راحت تر رژیم بگیرد .

□ از یبوست جلوگیری می کند.

□ اشتها ، گرسنگی و حرص به غذا خوردن را تنظیم می کند .

□ فرد را در طول روز شادابتر نگه می دارد.

کسانی که صبحانه مناسب و سالم و حاوی غلات کامل می خورند تقریباً در همه روز قند خونشان در حد طبیعی باقی می ماند.

نقش صبحانه در سلامتی

براساس شواهد تازه ای که پزشکان در آمریکا کشف کرده اند، رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. این گروه معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می دهد. افرادی که هر روز صبح یک وعده غذایی کامل شامل غلات سبوس دار مصرف می کنند احتمالاً بیش از سایر افراد از فواید بهداشتی آن بهره می برند .

میان وعده های سه گانه غذایی است. وقتی خواب

هستید، بدن به غذا، سوخت و انرژی برای تپش منظم

قلب، تنظیم اعصاب و سلول های عصبی و همچنین

غذارسانی به مغز احتیاج دارد که بیشتر این سوخت از

گلوکزهای خون، ماهیچه ها و شش ها که اکسیژن را به

خون می رسانند، تأمین می شود. با آغاز صبح، بدن از

حالت استراحت بیرون می آید و به انرژی و غذا احتیاج

دارد و این سوخت را باید از خوردن وعده های غذایی

تأمین کند. به همین علت خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد.

کودکان با خوردن صبحانه، گیرایی بیشتری برای درست

خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که

به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و

فهمیدن مطالب درسند. صبحانه خوردن موجب تعادل

وزن در افراد و بخصوص در کودکان می شود. هنگام

فعالیت های روزمره یا تمرین های ورزشی، ماهیچه ها

شدیداً به انرژی که از طریق کربوهیدرات ها تأمین می

شود نیاز دارند. کربوهیدرات ها در واقع چون در بدن

تولید نمی شوند باید از غذاها تأمین شوند. بدن افرادی

که عادت به صبحانه خوردن ندارند، در طول روز، بیش از

سایرین کالری مصرف می کند و شانس بیشتری برای

چاق شدن دارند.

وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت نرسیدن

غذا به مغز، خسته تر است و در بین روز بیشتر با خوردن

چای یا قهوه و یا بعضاً خوردن شکلات ها و شیرینی که

حاوی مقدار بسیاری قند زائد است، به ظاهر نیاز بدن را

برطرف می کند اما این نیاز برای مدت زمان کمی رفع

نمی شود و در نتیجه فرد با خوردن غذا هنگام ظهر این

کمبود و گرسنگی خود را جبران می کند. کج خلقی و بی

حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و این

گونه افراد تمایل بیشتری برای خوردن غذا در ظهر دارند.

اگر صبحانه ای کامل که مورد احتیاج بدن است، فراهم

کنیم، عادت غذایی به صورت متعادل درمی آید و در نتیجه در وعده های دیگر غذایی فرد تمایلی به غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، ندارد. صبحانه مغذی شامل پروتئین ها، فیبرها،

غذاهای سبوس دار، گندم، ویتامین و امثال آنها

هستند. منابع پروتئینی را می توان در غذاهایی مانند گوشت های کم چرب، شیر و تخم مرغ یافت. فیبر نیز در میوه ها و سبزی ها و جو به فراوانی یافت می شود. این مواد نه تنها بهترین و سالم ترین منابع غذایی به حساب می آیند و کمک شایانی به تقویت و رشد

حافظه کودکان می کنند، بلکه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهند.

می توانیم در صبحانه از میوه ها و سبزی ها نیز استفاده کنیم. مطالعات دانشمندان نشان داده است که خوردن میوه ها و سبزی ها احتمال حمله های قلبی و سرطان را کاهش می دهد. اگر خوردن صبحانه برایتان مشکل است، می توانید در ۲ یا چند وعده، غذاهای مورد نیاز را به بدن برسانید. به طور مثال خوردن مقداری نان و یا شیر در خانه، و بعد در محل کار خوردن حتی یک سیب می تواند انرژی بدن را تا حدودی تأمین کند. اما بهتر آن است که با آرامش و بدون عجله، صبحانه ای کامل بخوریم.

آیا نخوردن صبحانه ضرر دارد؟

غفلت از خوردن صبحانه، عملکرد مغز را تقلیل می دهد. خوردن صبحانه به یادگیری کمک می کند، به اینصورت که شما علاقه بیشتری برای یادگیری نشان خواهید داد و روی مطلب هم تمرکز بیشتری خواهید داشت.

خوردن صبحانه هایی که سرشار از فیبر هستند باعث کاهش خستگی میشود.

بچه هایی که خوب صبحانه نمی خورند در باقی روز نیز انتخاب های غذایی خوبی نخواهند داشت.

رژیم غذایی افرادی که صبحانه می خورند بسیار مغذی و مقوی تر از افرادی است که صبحانه نمی خورند. این افراد همچنین عادت های غذایی بهتری داشته و کمتر به سراغ خوردن هله هوله و تنقلات مضر می روند.

این تحقیقات نشان می دهد که هرچه سن افراد بالاتر می رود میل به صبحانه خوردن آنها هم کمتر می شود: تقریباً ۱۵٪ نوجوانان و یک سوم افراد بزرگسال صبحانه

نمیخورند.

چرا خوردن صبحانه را فراموش می کنیم؟

– نداشتن وقت کافی

– خستگی

– ترجیح دادن افراد به خوابیدن بیشتر

– نبودن مواد غذایی لازم برای صبحانه در خانه

یک صبحانه سالم از بروز خیلی از بیماری ها جلوگیری میکند. درمقایسه با بچه هایی که به طور مرتب صبحانه می خورند، کودکانی که از خوردن صبحانه غفلت می کنند، کالری کمتری در طول روز سوزانده و به همین سبب دچار چاقی و اضافه وزن می شوند.

تئوری های مختلفی پشت این مسئله است. برای مثال، برخی شواهد نشان میدهد که غذاهای سنگین و حجیم بیشتر از غذاهای سبک و کم حجم اما در وعده های بیشتر موجب اضافه شدن وزن می شود. این به آندلیل است که مصرف کالری اضافی در یک وعده غذایی وقتی ذخیره گلیکوژن بدن پر باشد، مستقیماً به چربی تبدیل می شود. افرادی که صبحانه نمی خورند معمولاً برای ناهار اشتهای بیشتری دارند و غذای بیشتری مصرف می کنند.

موادغذایی مخصوص صبحانه

. برخی از این موادغذایی عبارتند از:

– سیریل های گندم مخصوص صبحانه

– فرنی

– نان گندم کامل

– شیرینی و کلوچه های کم چربی

– چیزی که با نان خورده شود مثل تخم مرغ، پنیر،

مربا، و...

– ماست

– آبمیوه تازه

– شیر کم چرب

آیا با صبحانه حتما باید چای بخوریم؟

مایعات گرم یا مایعات سرد کدام برای صبحانه بهتر است . اول این نکته را بگوییم که بهتر است صبح حتما همراه غذا مایع مصرف گردد اما در رابطه با نوع مایع ، می توان چای خورد و هم می توان آب مصرف کرد البته مصرف چای یا مایعات گرم مورد پسند اکثر افراد است . مصرف مایع سرد مانند مایعات داخل یخچال مانند شیر سرد به هیچ عنوان توصیه نمی شود .

نکته آخر:

یک صبحانه سالم فواید بسیاری برای سلامتی دارد.

کودکانی که از خوردن صبحانه غفلت می کنند معمولاً با کمبود برخی ویتامین ها و موادمعدنی، مثل آهن، کلسیم، روی، و ویتامین ۲B مواجهند.

دلایلی که باعث می شود افراد از خوردن صبحانه سر باز بزنند عبارتند از: کمبود وقت، فقدان انگیزه و کمبود موادغذایی لازم برای صبحانه.





تیم فعال کانون سلامت را بشناسیم:

دبیر: نفیسه زین الدینی

نائب دبیر: زهرا امیری

دبیر اجرایی: فائزه عرب

روابط عمومی: پریسا روائی

مسئول رسانه: فاطمه حیدری

تدارکات: علیرضا زارعی، فاطمه کاربخش

امور مالی: حمید مرواری

مسئول نشریه: شبثم مسعود فر، ملیکا سهرنی

مسئول جهادی: علیرضا شیرینی