

خبرها از عالم علم

سردی مداوم یا نشانه چیست؟



آیا پاهای شما همیشه سرد است، حتی وقتی هوای بیرون سرد نیست؟ به گزارش ایسنا، در حالی که هوای سرد می‌تواند یک علت شایع برای سردی پاها باشد اما سرمای مداوم یا ممکن است به عامل دیگری اشاره کند...

گاهی اوقات سردی پاها به این معنی است که شما به جوراب‌های گرم‌تر نیاز دارید. اما اگر پاهای شما همیشه سرد است، بدون توجه به آب و هوا، ممکن است یک مشکل جدی‌تر وجود داشته باشد.

این متخصص چند گام فوری را توصیه می‌کند. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، او می‌گوید: جوراب‌های گرم، قرار دادن پاها بالاتر از سطح بدن در مواقع استراحت، هیدراته ماندن و رژیم غذایی، واقعا مهم هستند.

پاها را گرم نگه دارید. اگر پاهای شما همچنان احساس سرما می‌کنند اما در هنگام لمس آنها، متوجه می‌شوید که سرد نیستند، ممکن است وقت آن رسیده باشد که به تیم مراقبت‌های بهداشتی خود مراجعه کنید.

دکتر براکامون می‌گوید: آزمایش‌های خاصی وجود دارد که به راحتی می‌توان برای اطمینان از نداشتن مشکل گردش خون انجام داد و ممکن است انجام چند آزمایش خون برای اطمینان از عدم وجود مشکلات خودایمنی یا حتی علامت کم‌خونی ضروری باشد.

اگر به این که سردی پاها شما به واسطه یکی از دلایل بالا شکل گرفته است، مشکوک هستید، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط و یافتن دلیل اصلی و دریافت درمان در صورت نیاز بهترین گزینه است.

بارعایت این رژیم غذایی دیابت سرراختان نمی آید



رییس گروه بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی دانشگاه گفت: تغذیه سالم یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت است.

به گزارش بهداشت نیوز، فرشته فزونی رییس گروه بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی ضمن گرمیادداشت هفته ملی دیابت، تغذیه سالم را یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت عنوان کرد.

به گفته این کارشناس تغذیه؛ مصرف قند، نمک و چربی در کشور ما در حال حاضر بیشتر از مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است.

وی تغییر الگوی غذایی و مصرف بی‌رویه فست‌فودها، نوشابه‌های گازدار، غذاهای چرب و سرخ شده، مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، کاهش مصرف میوه و سبزی و نداشتن تحرک بدنی کافی را از جمله عوامل موثر در بروز اضافه وزن و چاقی و دیابت در کشور برشمرد.

پیام‌های کلیدی برای پیشگیری از دیابت رییس گروه بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی ضمن بیان نکات کلیدی برای جلوگیری از افزایش وزن و حفظ سلامتی توصیه کرد: غذا باید به

آرامی و در محیطی سرشار از آرامش میل شود. همچنین ساعت صرف غذا حتی المقدور باید منظم باشد تا از نوسان قند خون جلوگیری شود. به گفته وی غذا باید به اندازه مناسب مصرف شود و وعده‌های غذایی را به سه وعده اصلی و دو میان وعده کم حجم تقسیم کنیم.

نیروی فزونی در خاتمه سخنان خود به افرادی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند توصیه کرد برای کاهش وزن تحت نظر کارشناس تغذیه اقدام کرده و با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه می‌توانند برنامه غذایی و مراقبت‌های تغذیه‌ای را به صورت رایگان دریافت کنند.

برای پخت و پز، محدود کردن غذاهای سرخ‌کردنی و استفاده از روغن سرخ‌کردنی برای تهیه آنها از دیگر توصیه‌های رییس گروه بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی بود.

کاهش مصرف شربتی‌ها و نوشابه‌ها رییس گروه بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی در ادامه به محدود کردن مصرف قند، شکر، نوشابه و مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین، کاهش مصرف نمک و مواد غذایی شور و کنسرو شده، مصرف چای یا دمنوش با یک عدد توت خشک یا کشمش یا یک عدد خرما یا کوچک، نوشیدن آب کافی روزانه اشاره کرد.

وی انجام فعالیت بدنی مناسب و حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه را از دیگر نکات کلیدی در پیشگیری از دیابت و حفظ و ارتقای سلامتی عنوان کرد.

فرشته فزونی در خاتمه سخنان خود به افرادی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند توصیه کرد برای کاهش وزن تحت نظر کارشناس تغذیه اقدام کرده و با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه می‌توانند برنامه غذایی و مراقبت‌های تغذیه‌ای را به صورت رایگان دریافت کنند.

بیشترین آسیب‌های ناشی از تصادفات و تروما، به دلیل آموزش کم

بنا بر گزارشی که در این باره در روزنامه‌های مختلف منتشر شده است، یکی از دلایل اصلی آسیب‌های ناشی از تصادفات و تروما، کمبود آموزش در زمینه‌های ایمنی و مراقبت‌های اولیه است.

در حالی که تصادفات و تروما یکی از علل اصلی آسیب‌های جسمی و روحی در جامعه است، متأسفانه کمبود آموزش در زمینه‌های ایمنی و مراقبت‌های اولیه، یکی از دلایل اصلی این آسیب‌هاست.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان کوهدشت - سری (۱۵۳) جمعی

Advertisement for land and building regularization in Kooheh-Dasht County. It includes details about the number of plots (7), area (165), and location (Sari 153). The text is in Persian and mentions a public notice and a meeting date.

Advertisement for a meeting on land regularization in Kooheh-Dasht County. It includes details about the number of plots (7), area (165), and location (Sari 153). The text is in Persian and mentions a public notice and a meeting date.

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بهار - حسین مرادی

خبر پزشکی

خطراتی که کودکان چاق را تهدید می‌کند و اهمیت کاهش وزن به موقع



تحقیقات نشان داده است که کمک به کودکان چاق برای کاهش وزن، نه تنها در کوتاه‌مدت بلکه در بلندمدت نیز می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت آنها داشته باشد.

به گزارش مهر، پژوهشگران با تجزیه و تحلیل داده‌های بیش از ۶۷۰۰ کودک سوئدی که برای درمان چاقی در بازه زمانی ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۹ تحت نظر بودند، نشان دادند که کودکانی که در دوران کودکی وزن خود را کاهش داده‌اند، در بزرگسالی کمتر به مشکلاتی مانند دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و کلسترول بالا مبتلا می‌شوند.

امیلیا هاگمن، محقق ارشد این مطالعه از مؤسسه کارولینسکا در سوئد، گفت: «نتایج این مطالعه بسیار مثبت است و نشان می‌دهد که درمان چاقی در دوران کودکی می‌تواند فواید سلامتی درازمدت به همراه داشته باشد. این مطالعه بر اهمیت مداخله زودهنگام تأکید دارد، زیرا مداخلات به موقع می‌تواند احتمال موفقیت را افزایش داده و خطرات بلندمدت سلامت ناشی از چاقی را کاهش دهد.»

نتایج نشان می‌دهد کودکانی که موفق به کاهش وزن شدند، نسبت به کودکان چاق که تغییری در وزن خود نداشتند، ۵۸ درصد خطر کمتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲، ۶۹ درصد کاهش خطر ابتلا به کلسترول بالا، ۵۸ درصد کاهش خطر نیاز به جراحی چاقی داشتند. همچنین کودکانی که نتوانستند در طول کامل وزن خود را کاهش دهند و دیگر چاق محسوب نشوند، ۶۰ درصد کمتر در معرض خطر فشار خون بالا بودند.

این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که کاهش وزن در کودکان چاق با ۸۸ درصد کاهش خطر مرگ زودرس همراه است. در این تحقیق، محققان به این نتیجه رسیدند که پاسخ مثبت به درمان چاقی در کودکان تأثیرات مثبتی در بزرگسالی خواهد داشت.

با این حال، این مطالعه نشان داد که کاهش وزن تأثیری بر کاهش خطر افسردگی و اضطراب در بزرگسالی ندارد. حتی با بهبود وضعیت چاقی و کاهش وزن، خطر ابتلا به اختلالات خلقی همچنان باقی می‌ماند. به گفته هاگمن، «اگرچه تصور می‌شد که کاهش وزن می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد، اما اکنون می‌توانیم نشان دهیم که این‌طور نیست و این دو مشکل باید به‌طور موازی درمان شوند.»

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مداخلات زودهنگام و مؤثر برای درمان چاقی در دوران کودکی، می‌تواند از بسیاری از مشکلات بهداشتی در بزرگسالی جلوگیری کند.

جدول ۷۶۷۳ افقی. A 15x15 grid with numbers 1-15 in the top row and 1-15 in the left column. The grid contains a pattern of black squares representing a crossword puzzle.

جدول ۷۶۷۳ عمودی. A 15x15 grid with numbers 1-15 in the top row and 1-15 in the left column. The grid contains a pattern of black squares representing a crossword puzzle.